100歳まで元気でいるための

正しい歩き方

関口正彦 著

Tokyo DD Clinic院長
内海 聡 監修

発行：ダイヤモンド・ビジネス企画　発売：ダイヤモンド社

CamScannerでスキャン

はじめに

本書は、「正しい歩き方」についてお伝えする本です。
なぜ、正しい歩き方なのか。
世の中のほとんどの人が、「間違った歩き方」をしているからです。
これは誇張ではなく、真実です。

人生100年時代といわれる中、「健康」は大きなテーマですよね。
いつまでも、健康でいたい。
そう思ったときの、「健康」とは、「肉体的にも、精神的にも健やか」なことを指すと思いますが、その観点から考えたとき、**「いつまでも自分の足で歩けること」**というのは、大きなキーワードになると思います。
足腰が弱った状態で、何かの拍子にフラついて転倒でもして骨折してしまえば、筋肉

CamScannerでスキャン

は痩せ細り回復に何カ月もかかってしまうだけでなく、最悪の場合は自力で歩けなくなってしまうことも起こります。

私は、歩き方について指導する機会が多く、**7000人以上の間違った歩き方を見てきました**が、このようなケースは、残念ながら「わりと、よくある」ことです。

この話は、「年を取れば、体にガタが来るよね」、「もう80歳も過ぎたし、足元がフラつくのは当たり前だよね」などと「高齢」を理由に、仕方がないで片付けてしまいがちです。

でも、長年、「100歳まで自分の足でいかに歩くか」を研究してきた私からすると、「高齢」というのは言い訳にすぎないと断言できます。

なぜなら、**60歳で「正しい歩き方」を知った人は10年後の70歳、20年後の80歳になったときでも、足腰が丈夫で、姿勢も良くなり溌剌（はつらつ）としているケースはいくらでもある**からです。

世の中のほとんどの人は間違った歩き方をして、間違っていることに気付かずに何十

CamScannerでスキャン

年も過ごしてきた。

ただそれだけの話なので、今日から「正しい歩き方」にチェンジして毎日を過ごせば、無理やムダのない姿勢へと改善され続けていくことから、年が経過しても体調も良く、健康であり続けることができる。

すなわち、60歳より70歳、70歳より80歳のほうが若々しくいられるということは十分にあり得るのです。

そこで本書では、間違った歩き方をしている今の私たちはどんな不調を抱えやすいのかをお伝えした後で、ならば、正しい歩き方とは何かについて、その方法や、最低限知っておいてほしい知識について述べていきます。そして、正しい歩き方にシフトする上で欠かせない、正しい靴の選び方についても詳しくお伝えします。

私は長年、プロスポーツ選手やスポーツ指導者へ運動指導を行い、また、年配者への姿勢改善や歩行改善のアドバイスをしてきました。

CamScannerでスキャン

本書で紹介する「正しい歩き方」とそのための「正しい靴の選び方」は、そのような中で、**解剖学と運動学を研究し、確立させたものです。**

詳しくは本文に譲りますが、この理論を指導することで、**膝関節症、腰痛、肩こり、むくみ、冷え性、足関節痛など、多くの方々の症状に改善が見られました。**

「疲れにくくなった」、「歩くときに体が安定するようになった」という声も数多くいただいています。

正しい歩き方の知識があり、実践さえすれば、足腰の弱い人、背骨が曲がっている人、膝が前に出てしまってつらい人、肩こりや腰痛がつらい人など、**健康を蝕む（むしば）これらの症状は、早い人で即日から1カ月もあれば改善が見られます。**

1人でも多くの人に正しい歩き方について知ってもらい、100歳まで元気に自分の足で歩いてほしい。

これは、理想に終始する話ではなく、現実的に可能です。

私のこの思いが伝わり、正しい歩き方が一刻も早く常識として認知されることを願ってやみません。

関口正彦

CamScannerでスキャン

100歳まで元気でいるための正しい歩き方 目次

はじめに 1

序章
健康は足から作られる

CASE 1
たった1カ月でここまで姿勢が改善！ 16
姿勢改善／75歳女性／期間 1カ月

CASE 2
正しい靴の理論に沿っただけで、一瞬でスタイルに変化が 18
外に向いている足／30代後半女性／期間 その場

CASE 3
1カ月で明らかな姿勢の変化が見られる 20
腰の左右差が改善／70代女性／期間 1カ月

第1章
間違った歩き方が、あらゆる不調を引き起こす

歩き方の新常識 1
世間の常識「かかとから歩く」こそ、間違った歩き方 25
歩き方の新常識 2
「足の裏」を意識せず歩くことで、あらゆる不調が生じている 31

歩き方の新常識3
間違った歩き方をすると、体の歪みが加速する！ 34

歩き方の新常識4
間違った歩き方は、将来の寝たきり予備軍になる 37

歩き方の新常識5
人間は、本能的にもかかとに頼らない 41

歩き方の新常識6
ウォーキングするほど、体調が悪化していく!? 46

歩き方の新常識7
間違った歩き方になったのは、間違った靴を履いているから 53
CamScannerでスキャン

第2章

健康な足は、自分で作る！

足の裏のアーチは、健康の生命線！　59
アーチを制御不能にしてしまう靴は避けよう　67
アーチが制御不能になると引き起こされる体の症状　70
（1）体内の循環が悪くなる
（2）体全体が緩む
（3）体幹が不安定になる
かかとからの着地と、つま先側からの着地。何が違う？　86

CamScannerでスキャン

第3章

3つのポイントさえ意識すれば、「正しく」歩ける！

正しい歩き方をするための3つのポイント 97
さぁ、歩こう！ 100
足の裏のアーチこそ、健康の源 103
「横隔膜を引き上げる」も意識してみよう 106
なぜ、姿勢を保つことが大切なのか 108
呼吸して横隔膜を引き上げることできれいな姿勢を作る 112
10年後、20年後、どんな自分でありたい？ 116
あれも、これもしなければ！ は逆効果になるのでNG 119
正しい歩き方Q＆A 123

第4章
「正しい歩き方」を取り戻す簡単な運動

手の運動1 手だけで、足踏み 134

手の運動2 アーチを作る運動 137

(1) 両手の指先を合わせれば、足の裏の腱が張る!

(2) 親指と小指をくっつけるように。これだけで足の裏の横アーチができる

(3) 手を内返し、外返ししてみよう

手の運動3 じゃんけん運動 144

(1) 「グー」各アーチを引き上げる、縮ませる運動

(2) 「チョキ」親指を上に上げてチョキを作る

CamScannerでスキャン

（3）「チョキ2」親指を下に下げてチョキを作る
（4）「パー1」手の甲の方向に反らせる背屈のパー
（5）「パー2」ピアノを弾くような底屈のパー
手の運動4 スロースクワットできれいな姿勢に！ 160

第5章

正しく歩くための「正しい靴の選び方」

靴が人間を壊している!? 166
草履や下駄が人間にもっとも適した履物 168

気付いた人から、靴を変える。たったそれだけで、今日から変わる！　174

正しい靴の選び方　180

（1）自分の足のサイズより1回り大きなサイズを選ぶ

（2）足の指も自由になるか？

（3）なるべく内底が平らな靴を選ぶ

（4）内底の幅が狭すぎない

Column 1　仕事中、疲れたときにできるちょっとした運動　188

Column 2　眠る前に、3回大きく息を吐いて。不眠症も改善できる　194

おわりに　196

監修者あとがき　200

CamScannerでスキャン

第 1 章

＊

間違った歩き方が、あらゆる不調を引き起こす

CamScannerでスキャン

体の調子が良くないと悩んでいる方から、こんな声を聞くことがあります。
「健康にいいと思って毎朝のウォーキングを始めたのですが、数カ月ぐらいした頃から、腰痛や肩こりがひどくなったんです。気のせいでしょうか」
いいえ。気のせいではありません。
「おそらく、間違った歩き方をしていたせいですね」と答えると、みんな驚かれ、ほとんどの方がこう言います。
「え？　今までの歩き方は、間違っていたんですか？　そんなはずありません。ウォーキング教室でも習ったし、テレビの健康番組でも私と同じ歩き方をレクチャーしていましたよ？」
はい。そう思っている人がほとんどでしょう。
それが現代の常識ですが、鵜呑みにしていたら、ますます体が悪くなってしまいます。
ならば、間違った歩き方とは一体どんな歩き方なのか。まずは、間違った歩き方を続けるとどんな不調が起こるのかについてお伝えするところから始めたいと思います。

CamScannerでスキャン

世間の常識「かかとから歩く」こそ、間違った歩き方

人生100年時代といわれる今、「死ぬまで、元気に過ごしたい」と誰もが思います。「死ぬまで、元気」の理想は、心身ともに溌剌として、亡くなる直前まで自分の足で動いて活動しているピンピンコロリの生き方です。

しかし、現実は……？

みんな同じように年を取るのに、どういうわけか、90歳を過ぎても杖もつかずにすたすたと歩く人もいれば、70歳の声を聞くあたりから歩くのが億劫になりそのうち車椅子や寝たきりになってしまう方もいます。

なぜ、この差が生じるのでしょうか？

体力のある・なしなど生まれ持った体質の差

病気の有無

CamScannerでスキャン

運動不足の差

腰痛、膝の痛みなど、体の特定の箇所が悪化したから

など「さまざまな要因が複雑に絡み合って、歩けなくなってしまう」と思う人は多いかもしれません。

しかし、私は、敢えて断言します。

歩けなくなる要因は、ただ一つ。

「長年、間違った歩き方をしてきたから」

突き詰めれば、これに尽きます。

現代人は、ほとんどの人が、間違った歩き方をしています。

歩き方に「正しい」だとか「間違い」なんてあるの？　と思われるかもしれません。

はい。正しい歩き方は、あります。

私たちは1歳前後でよちよち歩きを始めて以降、「歩く」という行為は、空気を吸うことと同じぐらい当たり前にしてきました。ですから、「どうやって歩くのか」について、わざわざ立ち止まって考えたことがない人のほうが多いと思います。

でも、正しい歩き方は、あります。

正しい歩き方とは、ひと言で言えば、「つま先側から歩く」ことです。

もう少し付け加えると、**つま先側から着地して、足首をしっかりと伸ばして、踏み蹴って前に行くこと**です。

正しい歩き方、ひいては、健康な足の作り方については第2章以降で詳しくお伝えしますが、「足の裏」について理解すれば、「つま先側から歩く」のは疑いの余地がない至

CamScannerでスキャン

極当然のことなのですが、残念ながら現代においては、〝非常識〟です。
歩き方の指導者に「つま先側から歩きましょう」と言えば、「何デタラメを言っているんだ」と一蹴されるでしょう。
ならば、先生含め、多くの人が常識としている歩き方は何か。

それは、「かかとから着地して歩く」ことです。

病院の先生も、介護従事者も、ウォーキング教室の先生も、ほとんどみんなといっていいほど「姿勢よく足を振り出して大股で、かかとから着地して歩きましょう」と教えます。
骨や筋肉の専門書にも、「歩くときは、かかとから着地すること」と書かれています。
靴のメーカーも、「かかとから着地して歩く」のに適した靴を大量生産しています。
私は、お医者様をはじめ、整体や治療院などの治療家の方々に、毎月、歩き方や足の裏にまつわる健康に関する講演会を行っていますが、「つま先側から歩きましょう」と

CamScannerでスキャン

いう話をすると、全員が驚きます。

彼らは医師免許や国家試験の柔道整復師資格を所有している方が多いですが、そういう専門家でも「かかとから着地して歩く」ことは歩行の基本としてインプットされ、疑う余地のない〝常識〟になっているのです。

だから、「つま先側から歩く」根拠をお伝えすると納得してもらえるのですが、同時に、「今まですっと『かかとから着地して歩く』ことを患者さんにお伝えしてきたから、どうやって訂正したらいいんだろう」と頭を抱えてしまいます。

ネットで検索してもそうです。

歩く基本は、「かかとからの着地」となっています。ざっと検索しただけでも、例えば、あるサイトには、かかとから着地した歩き方を行わないと、膝痛や股関節痛、腰痛の原因になると書いてあり、他のサイトには、間違ってつま先側から歩くと推進力が得られず、すねやふくらはぎなど足のいろいろなところに疲労がたまりやすくなるという趣旨のことが書いてありました。

こうしたことを見聞きするたびに、「全然、違うのに……」とやるせない思いを募ら

せてきました。
ただ、こうも思うのです。
「かかとから着地して歩くのが正しい歩き方だと誰しもが言えば、そうなのかなと鵜呑みにするだろうな」と。私だって、「足の裏と健康の関係」に関わる仕事をしていなければ、「かかとから着地して歩きましょう」という話に何の疑いも抱かなかったと思います。
でも、知っている以上、私は断言します。

かかとから着地して歩くことは、健康を害する元凶です。

「かかとから着地して歩く」ことが原因で、足の裏でバネの役割をしている足底腱に炎症が起きて痛みを伴う足底腱膜炎（そくていけんまくえん）が起こります。また、かかとにとげのような骨の出っ張りができる踵骨棘（しょうこつきょく）になるし、もっと言えば、膝の痛みや腰痛、肩こり、慢性疲労にも繋がるし、自律神経にも影響を与えて、体や心の不調も引き起こすのです。

CamScannerでスキャン

長らく、病院の先生も、介護従事者も、ウォーキング教室の先生も、ほとんどの人が「間違った歩き方」を「正しい歩き方」として教えてきました。

これまでの常識こそ、非常識なのです。

歩き方の新常識 2

「足の裏」を意識せず歩くことで、あらゆる不調が生じている

私は、スポーツメーカーに十数年勤務し、初めはスキー指導やスキー靴の開発、その後、スポーツ選手への運動指導などに携わり、人体の骨、関節、筋肉の構造や運動を力学的に探求するバイオメカニクスという研究をしていました。

同時に、個々の足の特徴に合わせて靴を調整するため、靴内の底面に敷くインソールについても学び、あらゆるメーカーのインソールを使用し研究を行いました。

その過程で、**「足の裏」がいかに人間の体を支え、ひいては、いつまでも健康でいら**

CamScannerでスキャン

れるカギになるのかを改めて実感しました。

同時に、「かかとから着地して歩きましょう」というこれまで誰も信じて疑わなかった〝常識〟が、どう考えてもおかしいのではないか。かかとから着地して歩くことを何十年も続けたら、将来的に歩けなくなる人がたくさん出てしまうのではないかと危機感を抱きました。

それ以降、「足の裏」が人に及ぼす影響について、多くの方にお伝えし、正しい歩き方についてのアドバイスを行うことが、私の使命となりました。スポーツメーカーを退社して独立した後、スポーツ指導だけにとどまらず、年配者の姿勢改善や歩行改善のアドバイスを始めました。**今までに7000人以上の体のバランス測定を行いましたが**、やはりと言うべきか、ほとんどの人が間違った歩き方をしていて、そのせいで足腰が悪くなったり、姿勢も悪くなってしまうのだということを確信しました。

先日、テレビで整形外科に来院する人の中で、「足の裏の痛み」を感じる人が急増しているというニュースをやっていました。

私のところにもそういう声は毎日のように届きますが、ほとんどの方が「全体重がのっている足の裏が、痛くなるのは仕方がない」、「年を取ってきたら、体に何らかの不調が出るのは普通のことだ」と思っています。

でも、反対に、こんなケースもあります。

私が歩き方を指導した人の中で、家の中でも壁伝いで歩くことしかできなかった方がいましたが、「つま先側から歩く」歩行指導を行ったところ、杖が必要なくなり、なんと数カ月後には元気に海外旅行に出掛けるまで回復したことがありました。

これは、どう説明するのでしょう。

「その人は、たまたま治っただけ。そう簡単に治るはずはない」

そう思う人が圧倒的かもしれません。

でも、私は、正しい歩き方を意識すれば、みんな劇的に改善すると確信しています。序章で載せたBefore、Afterのようなケースはいくらでも見てきたからです。

だからこそ、もっと足の裏が健康に及ぼす影響について、正しい歩き方について意識してほしいのです。

CamScannerでスキャン

正しい歩き方をしないばかりに健康寿命が縮まるなんてあまりにももったいない。
歩ける人は、それこそ、お迎えが来るその日まで、歩き続けてほしい。
1人でも多くの人が健康なまま、足腰が丈夫なまま、元気に生きてほしい。これは人間の尊厳にも繋がっていく、生きていく上で大切なことです。
日々の「歩き方」、その積み重ねこそが、いつまでも健康でいられる人と、寝たきりになってしまう人の分かれ道になります。
「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方を正しいと思い込んで続けてきた結果、いずれ歩けなくなってしまうなんて本末転倒です。

歩き方の新常識 3

間違った歩き方をすると、体の歪みが加速する!

人間には、もともといくつかの骨格形成があります。
いわゆる「遺伝」です。

これを言うと驚かれることが多いのですが、例えば「骨盤が左右どちらかに傾いている」など骨格に関わる症状は例外なく遺伝です。傾いている骨盤の上に背骨がのっていることになりますから、背骨も曲がりやすくなってしまいます。体の歪みにより、腰痛、肩こりなどを引き起こすことも十分に考えられます。

あるいは、「背骨が左右どちらかに緩くカーブしている」というのも遺伝です。この状態がひどくなれば、こちらも肩こりや腰痛などを引き起こします。

足の親指（母趾）が外側に曲がる（外反する）外反母趾もそうです。

外反母趾の子どもは、両親のどちらかが外反母趾の骨格を持っていたことになります。「外反母趾は、サイズに合わない小さい靴を履き続けたからなるんじゃないの？」と言われることがありますが、違います。その子は、もともと親が外反母趾の傾向があったのです。ですから、遺伝による骨格形状から歩行スタイルも決まるために、素足で暮らしても外反母趾にはなります。

もちろん、小さい靴を履き続けたなど生活環境や習慣などの後天的な理由が外反母趾を加速させたということはあり得ますが、「生まれつき、外反母趾の傾向がある」とい

CamScannerでスキャン

う言い方が正確です。

O脚もそう。O脚とは、両足をそろえて立ったとき、両膝の関節の間が開き「O」の形に似ているものを指します。もともとの骨格がO脚気味の人が間違った歩き方を続けると、O脚はますますO脚になる危険があるというわけです。

ということは、**人間は、生まれたばかりの赤ちゃんのときから、大なり小なり何かしらの歪みを抱えていることになる**と言えます。

「遺伝なら、諦めるしかないでしょ?」と問われたら、答えはNOです。

自分に合う靴を選び、正しい歩き方をすれば、きれいな姿勢は蘇(よみがえ)るし、外反母趾もO脚も改善していきます。もともとの歪みは、最小限に抑えることができるのです。

ただし、正しい歩き方をせずに「かかとから着地して歩く」を長年続け、10年、20年とたったら……?

残念ながら、遺伝による何かしらの歪みは、より一層ひどくなってしまう可能性が高いです。

間違った歩き方は、将来の寝たきり予備軍になる

ここで間違った歩き方を続けると、この先どうなっていくのかについて確認しておきたいと思います。

図1のイラストを見てください。

「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方を何十年も続けると、例えば「姿勢が悪くなる」といった形で表れます。

背骨が曲がっているのは遺伝ですが、間違って歩き続けた結果、体の歪みが加速してしまうため、猫背はより猫背になるといったことが起こります。

腰痛持ちの人は慢性的に腰痛になり、肩こりや頭痛持ちだった人はさらにひどくなってしまう可能性があります。

年齢を重ねるほど膝に影響が出て、膝関節の軟骨が少しずつすり減ることで歩くとき

CamScannerでスキャン

図1　間違った歩き方を続けると、歪みが加速する

に痛みの出る変形性膝関節症に悩まされる人も多いです。

この状態でもなお、間違った歩き方を続けていきますから、体の歪みが悪化してしまいます。日常生活に少しずつ支障が出てくるので治療院に通うなどしてどうにか対処しようとしますが、「足の裏」という根本的な原因に着目していないので、症状はなかなか改善されません。

そのうち、心肺機能や循環機能にまで悪影響が及び、病院に通う人も出てきます。

この状態でひとたび骨折しようもの

ならあっという間に筋力は落ち、そこから寝たきりの生活になってしまうという話は大げさではありません。

これら一連の流れは、元はといえば、「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方をしていることに起因しているのですが、ほとんどすべての人が「加齢だから、体にガタが来るのは仕方がない」で片付けてしまいます。

そうではないのです。

正しい歩き方さえ心掛けていれば、いくつになっても背筋はピンと伸びて、体の痛みもなく病気知らず。心身ともに健康でい続けることはできるのです。

病気にかからないための「予防医学」という考え方があります。

体のメンテナンスを行うなど未病の観点から健康管理を行い、いつまでも元気でいようという考え方です。

私は、1人でも多くの人が「つま先側から歩く」という正しい歩き方をすることが健康寿命を延ばす大きな秘策になると思っています。

CamScannerでスキャン

図2　正しい歩き方に変えれば、歪みが解消される

もう一つ図2のイラストを見てください。

「つま先側から歩く」という正しい歩き方をして、10年、20年後にどうなるかを示しています。

第2章で詳しくお伝えしますが、正しい歩き方は体を活動状態にするため、これまで間違った歩き方をしていた人も、少しずつですが、心肺機能や循環機能に改善が見られ、体の歪みも少しずつ改善していきます。体の歪みが最小限になれば、これまで悩まされていた腰痛も肩こりもなくなり、生き生きとした毎日を送ることがで

きます。

50代だろうが60代だろうが、気付いた今から自分に合った靴を選び、かつ、「つま先側から歩く」という本来の歩き方に変えれば、図2にあるように、姿勢が良くなり、立ち姿も美しく変化していきます。

年を取るほどに筋力が落ちていきますが、足元がしっかりとしていることで、歪むのではなく真っすぐな体に近づく反応が起きやすくなります。

つまり、心身ともに「年を重ねた70代の今が、いちばん若い」という最高の生活が手に入るのです。

歩き方の新常識 5

人間は、本能的にもかかとに頼らない

人間にとって「つま先側から歩く」ほうが自然なことは、実は、誰でも容易にわかります。

CamScannerでスキャン

ちょっと試してみましょう。

今、部屋の中にいる人は、素足になって、その状態で足踏みをしてみてください。

このとき、つま先、かかとのどちらから着地していますか？

もちろん、**誰でもつま先側から着地して足踏みを行っています。**

人体の構造上、本来、自然なのは「つま先側から」です。例外はありません。

この**足踏み運動に重心の移動を組み合わせたものが、「歩く」という行為**です。ここだけを切り取っても、「つま先側から歩く」ほうが、本来の常識です。

着物を着て草履を履いて歩くとき、自然に、つま先側から歩くはずです。あれが、本来の歩き方です。

「いや、今、試してみたけど、かかとから足踏みしたよ」という人は、外にいて、靴を履いたまま足踏みしませんでしたか？

その場合は、確かに「かかとから」足踏みしたかもしれません。

なぜなら、**現代の靴のほとんどは、人を「かかとから着地して歩かせる」構造で作られているからです。ですから必然的にかかとからの足踏みしかできないようになってい**

るのです。私から言わせると、「非常に無理な体勢を強いられている」ことになります。実は、正しい歩き方は、正しい靴選びとも深く関わりますが、これについては後述します。

では、次です。

部屋の中にいる人は、その場で、素足で軽くジャンプしてみてください。

つま先、かかとのどちらから着地しましたか？

ジャンプの場合も、つま先側から着地するはずです。

絶対に、かかとから着地はしません。

わざとかかとから着地しようとしても、腰が後ろに引けるし「怖い」と感じると思います。足の裏には、人間の体を守るための靱帯があります。私たちは、本能的に体を守るために、足裏のバネの役割をしている靱帯を活用して、つま先側から着地するようにできているのです。

しかもジャンプは、歩くよりも体重の数倍もの負荷が足元にかかってきます。

足の衝撃を安全に吸収するには、つま先側から着地するしかありません。かかとからは吸収できないのです。それでも無理に着地してしまうと、膝の関節や股関節に負担が

CamScannerでスキャン

かかってしまいます。このことを私たちは、本能的にわかっている。だから、かかとからの着地はしないのです。

最後に、もう一つ。

床にガラスのコップを落としてしまい破片が飛び散ってしまったとします。ガラスを避けようとして歩くとき、どんなふうに歩きますか?

これも、「つま先立ちをして歩く」と答えるのではないでしょうか。

人間は、足元が不安定な場所や、凍った雪道や山の下り道など危険な場所で歩くときは、必ず、つま先側からそっと地に着けて、重心をのせて歩く「差し足」になります。かかとで差し足をしている人なんて見たことないでしょう。

つま先側から歩く。
これが、人間本来の歩き方です。

正しい歩き方を心掛ければ、姿勢も良くなり、骨格や関節などの負担も軽くなり、冷

え性やむくみが改善され、心肺機能への負担も軽減します。
正しい歩き方は、美しい姿勢にも繋がります。
「美しい姿勢」をめざすウォーキング教室では、「モデルさんは、膝を伸ばして、かかとから着地するからきれいに見える」と教えることがあるようですが、間違いです。そんな歩き方は、極端な例ですが、手と足を同時に出し、膝を真っすぐに伸ばして歩く軍隊の行進と同じです。膝関節や股関節がダイレクトに衝撃を受けてしまい体への負担は非常に大きくなります。
「美しい姿勢」は、つま先側から歩くからこそ作られるのです。
新体操や社交ダンスの選手を見てください。どちらも競技の特性上、「美しい姿勢」は絶対条件の一つですが、どの選手もつま先側から歩いているのがわかるはずです。

CamScannerでスキャン

ウォーキングするほど、体調が悪化していく!?

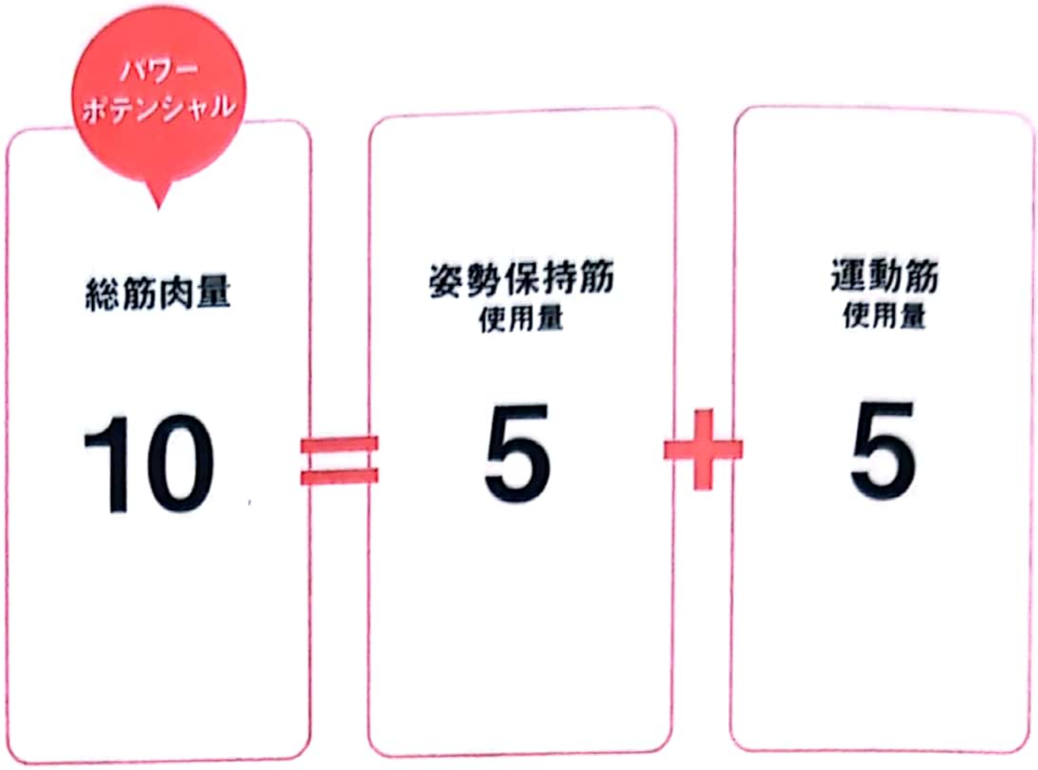
章の冒頭で、「健康にいいと思って毎朝のウォーキングを始めたのですが、数カ月ぐらいした頃から、腰痛や肩こりがひどくなったんです」という方の話をお伝えしました。

その理由は、「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方でウォーキングしたからです。

知らずに間違った構造の靴を履き、間違った歩き方をしていたら、体の歪みはひどくなります。その状態のまま、今まで以上に張り切って長距離を歩いてしまえば、膝に負担がかかり、骨盤をはじめ体の歪みはひどくなり……と歪みが促進されるため、**腰痛解消のために始めたはずのウォーキングで、かえって腰痛が悪化する**といった事態に陥ってしまうのです。

間違った歩き方のまま、歩数計を片手に「1日1万歩」を目標に頑張っている人がいたり……考えただけでも怖いことです。

図3　人間の筋肉の内訳



そもそも、ウォーキングは必要だと思いますか？

「足腰を鍛えるためにも、年配になるほど日々のウォーキングは日課にしたほうがいい」という人は多いと思いますが、私は、**「わざわざウォーキングなどしなくていい。日常生活の中で、スーパーまで歩く。それだけでも十分健康でいられる」**と思っています。

それに関連して、1つ説明したいことがあります。

図3の筋肉量についての考え方を見てください。

CamScannerでスキャン

人間の筋肉は大きく分けると、姿勢を保つための筋肉と運動をするときに使う筋肉とに分かれます。

ここで仮に、人間の総筋肉量を10としたとすると、その内訳は、姿勢を保つために使う筋肉5と、運動するときの筋肉5とに分かれます。

しかしながら、高齢になるにつれ当然、総筋肉量は減っていきます。

人によって減り方は異なりますが、それまで10あった人が、9、8、7……と減っていくのは間違いないです。

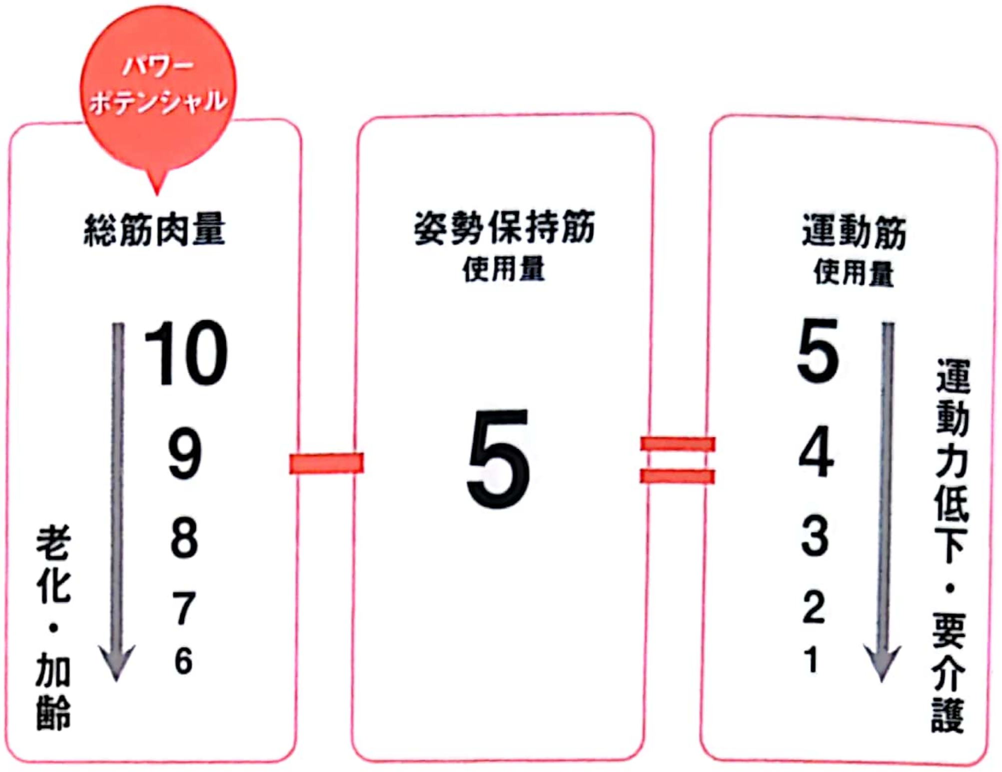
80歳にもなると、総筋肉量は全盛期の30％ぐらい落ちるといわれるので、7に減っていてもおかしくありません。

仮に、総筋肉量が7まで落ちた人がいるとします（図4）。

ただ、たとえ総筋肉量が落ちても、姿勢を保つために使う筋肉の必要量は、同じだけ必要になります。ですので、5のまま変わりません。そうすると、運動するときの筋肉

CamScannerでスキャン

図4　高齢者の場合

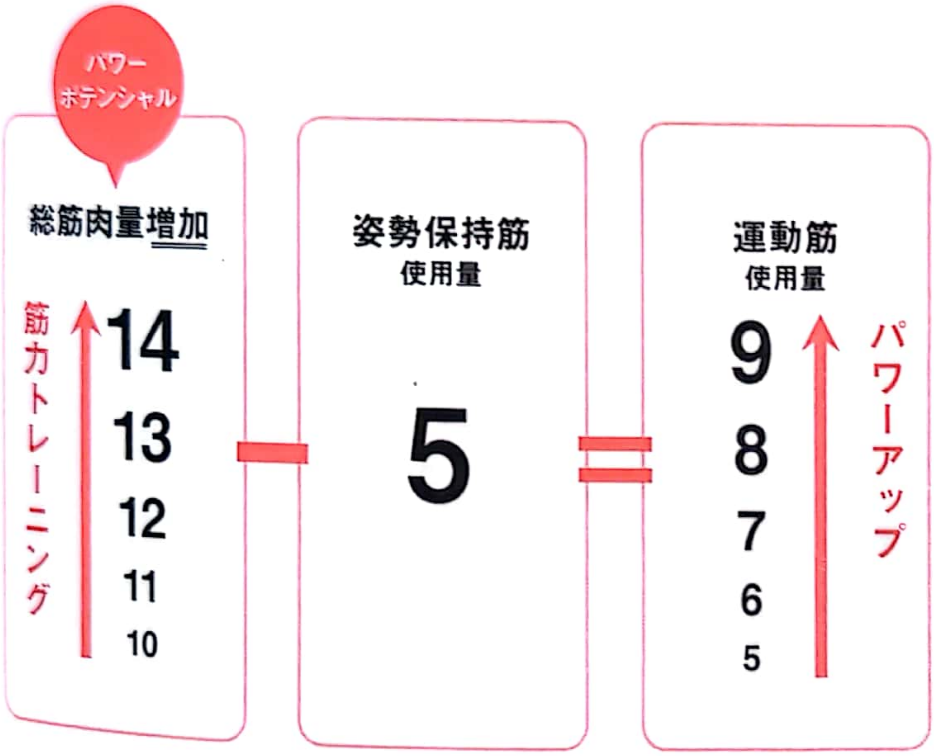


使用量は、7－5＝2しか残らないことになります。この残りの2で運動しなければいけなくなるのです。仮に、歩くのに必要な運動筋が最低でも4は必要だとしたら、2にまで落ちた運動筋では歩くことができないということになります。運動筋の数値が低くなるほど、要介護の域に入ってしまうというわけです。

一方、アスリートやスポーツをやっている人はどうかというと、彼らは、総筋肉量の10そのものを引き上げようとします（図5）。すなわち、11、12、

CamScannerでスキャン

図5　アスリートの場合



13へと、110％、120％、130％ぐらいに筋肉量をアップしようと筋トレなどに励みます。

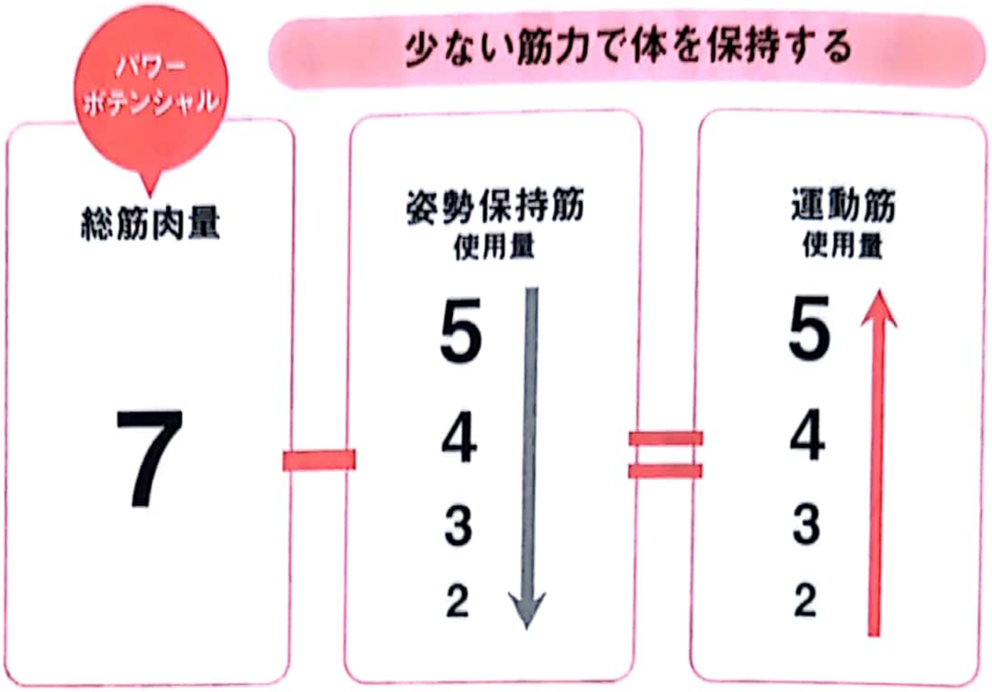
総筋肉量が13になった人の運動筋の量は、13－5＝8になります。本来、5がMAXのはずの運動筋が8までパワーアップしたわけですから、いざ試合の場面で強さを発揮できるようになるのです。

元ある筋肉量を増減することで、他の筋肉も増減させる。

この考え方は、高齢者にも応用できます（図6）。

CamScannerでスキャン

図6　正しい歩き方で、姿勢保持筋の使用量を減らす
(高齢者で総筋肉量が30%減った人の場合)



高齢者は、今から総筋肉量を増やすのは現実的ではないので7のままとします。

姿勢を保つために必要な筋肉量が5とすると、先ほども述べた通り7－5＝2。運動筋はもはや歩けないほど著しく低下してしまいますが、もし、姿勢を保つために必要な筋肉量を減らせるとしたらどうでしょう……？

仮に、姿勢を保つ筋肉が5ではなく2で済むとしたら、7－2＝5。運動筋は5を使えることになり、昔と同じようにまだ歩くことができますよね。

CamScannerでスキャン

これは、実際に可能です。

つま先側から歩くという正しい歩き方が定着すれば、体の歪みも最小限になり、姿勢も良くなります。姿勢を保つために力を入れて踏ん張る必要がなくなるため使う筋肉量も少なく済み、これまで必要だった5の筋肉を2まで減らしても、苦もなく真っすぐな姿勢をキープできるのです。

しかも、正しく歩くのは、適度に歩けばＯＫ。

そもそも人間には、１００歳まで元気に歩けるだけの筋肉量は備わっているといわれているからです。

だから、1日1万歩などと厳しい目標を立てずとも、「スーパーまで出掛ける」、「犬の散歩をする」など日常生活でできる範囲で歩くだけで筋肉は活性化します。

正しい歩き方で、適度に歩く。

これだけで、ずっと健康でいられるのです。

CamScannerでスキャン

間違った歩き方になったのは、間違った靴を履いているから

なぜ、「かかとから着地して歩く」が広まったのでしょうか？

もっとも大きな理由は、大手スポーツメーカーをはじめ、ほとんどのシューズメーカーが「かかとから着地して歩く」を前提に靴を製造販売し、医師やスポーツ従事者など専門家がそれを鵜呑みにして間違った歩き方を広めたことにあると私は思っています。

そして、実は誤った商品の普及に加担してしまっていることに気付かない人が多いままだという現状があると思っています。

もともと人間の靴の文化は、足の裏を守るために、木の皮や葉っぱを素足に巻き付けることから始まり、寒いところで生活するために毛皮を巻いたり、藁（わら）で編んだ靴を履く、草履が登場するなどして、だんだんと「靴を履く」文化が定着してきました。

もちろん、当初は、安全性が最優先。岩場の凸凹道で、雪道で「足を守る」ことに重

CamScannerでスキャン

きが置かれていました。

しかし、次第に機能性を加える靴が登場し、いつしかファッション性が求められ、コストダウンが求められ……といった過程を経て、大量生産体制になりました。

その結果、本来の「足を守る」という機能とは懸け離れた靴が出来上がってしまったわけです。

わかりやすい例で言えば、ハイヒール。

先が尖っている靴は、足の5本指を窮屈にさせるというのは誰しもわかりますよね。

「おしゃれは、我慢」と冗談で言う人もいますが、我慢して、将来、歩くのが困難になる、冗談で済まない状況下にあるのです。

革靴もそうです。

次章以降で詳しくお伝えしますが、足と靴の一体感を追求する靴がどんどん増えた結果、足の関節や靭帯に悪い影響を及ぼし、腰痛だ、肩こりだ、冷え性だという症状に繋がってしまいました。

CamScannerでスキャン

ひと言で言えば、**靴を履くことで、足の機能が低下してしまうため、健康に悪影響が**及ぶということです。

CamScannerでスキャン

第　2　章

*

健康な足は、自分で作る！

CamScannerでスキャン

前章でお伝えした通り、私は、人間の足や靴のインソールについて研究を進めるうち、**100歳まで自分の足で元気に歩くには、体全体を支える足、中でも「足の裏」がもっとも重要**だという結論に至りました。

「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方をして、それに適した靴を履いて気付かないまま5年、10年と過ぎたら不健康一直線です。

とはいえ、医者も治療家も常識として認識しているこの歩き方を覆すには、どうすればいいのか。「つま先側から歩く」ことがなぜ有効で、いつまでも健康でいられることに繋がるのか。

その部分をきちんとお伝えすべきだと思いました。

「つま先側から歩く」で大切なのは、主に次の2点です。

○正しい歩き方を学ぶ（→第3章へ）
○正しい歩き方ができる靴を選ぶ（→第5章へ）

CamScannerでスキャン

同時に、正しい歩き方を真に理解いただくためには、単に歩き方をマスターするだけでなく、自分の「足の裏」についていくつか知っておいたほうが、健康に対する関心が高まり、より「つま先側から歩く」ことに納得した上で歩けるようになると思います。

そこで本章では、**「健康な足は、自分で作る」**というテーマで、足の裏がなぜそこまで健康に関連しているのかについてまとめたいと思います。

足の裏のアーチは、健康の生命線！

まずは、知っておいてほしい簡単な知識から。

なぜ、「足の裏」が100歳まで健康で生きられることと関係しているのかお伝えします。少しお付き合いください。

ヒトは、四足歩行の動物から、二足歩行へと進化しました。

CamScannerでスキャン

四足歩行の動物は、基本的に、前足2本、後ろ足2本の計4本で体全体を支えています。かつ、前、後ろともにつま先部分で地面に接地し、かかとの部分は上がっている状態になっているのがわかりますよね（図7）。

要は、常につま先立ちをしているようなものですが、前2本、後ろ2本で体を支えているので安定感があります。

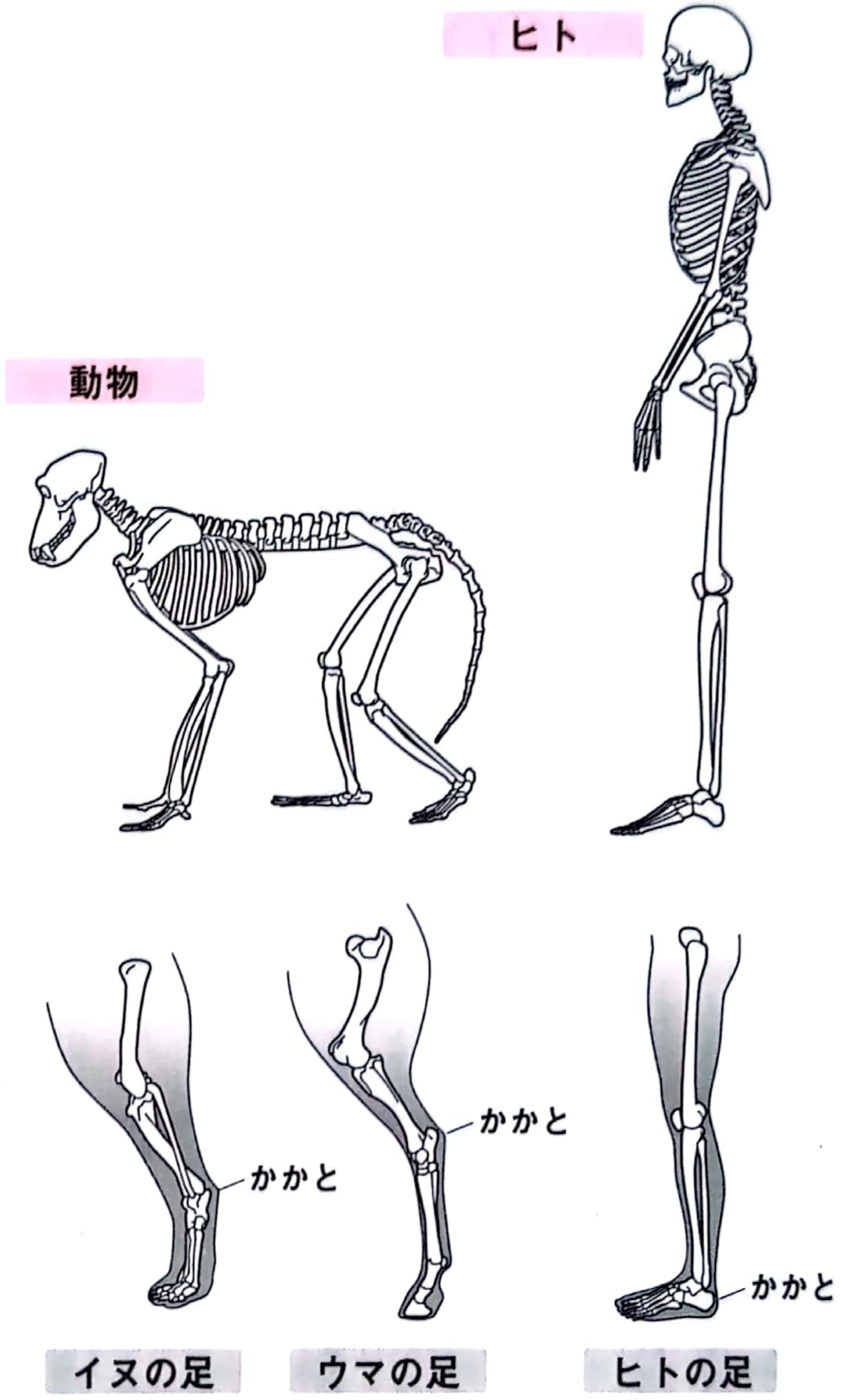
これに対して二足歩行のヒトは、左右の足2本だけで体全体を支えなければなりません。それがとても不安定だから、進化の過程でかかとが下に下りて、足の裏全部が地面に接地するようになりました。

かかとが下に下りたら、どうなったか。

図8のイラストを見てください。

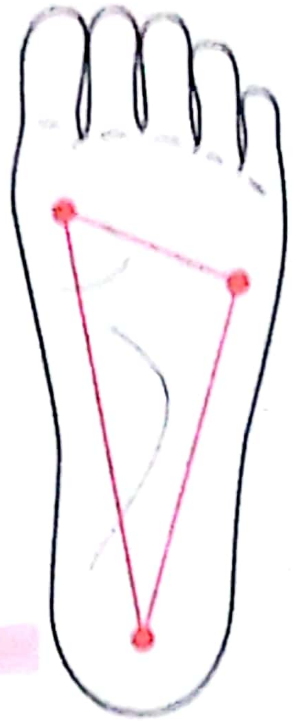
人間は、親指の付け根にある「拇趾球（ぼしきゅう）」、小指の付け根にある「小趾球（しょうしきゅう）」、かかとの骨である「踵骨（しょうこつ）」（かかとのことです）の3点で立つようになりました。

図７　動物と人間の足の構造の違い



CamScannerでスキャン

図[illegible] 人間は足裏の3点でバランスを取っている



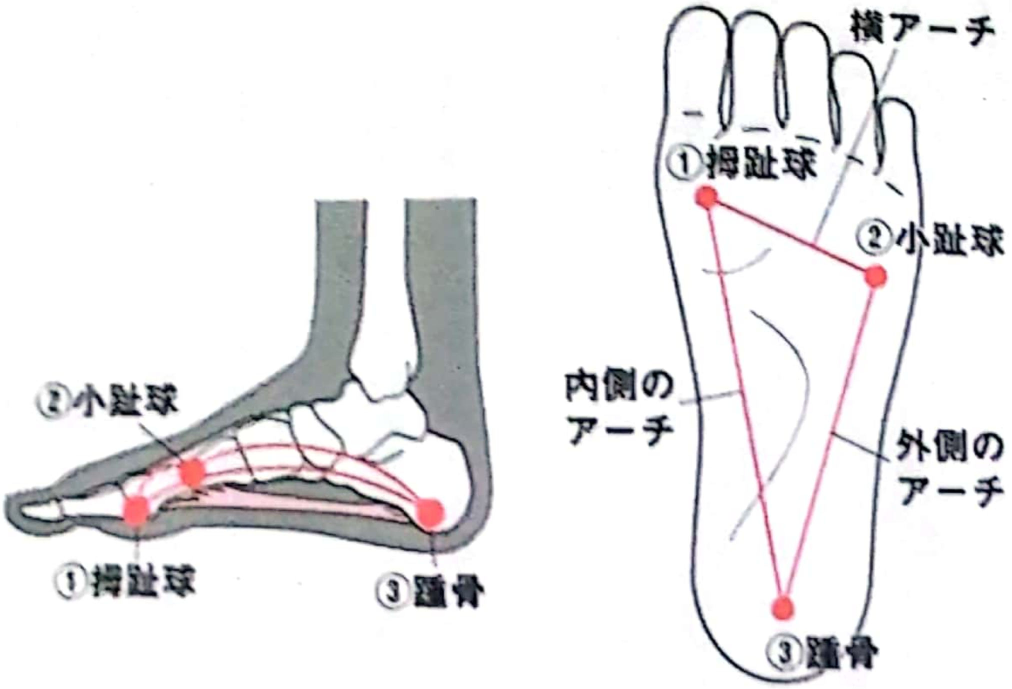
難しい読み方ですが、この3つは本書で頻繁に登場するのでぜひ覚えてください。

ここからわかるのは、**「人間は、拇趾球、小趾球、踵骨の3点でバランスを取っている」**ということ。

二足歩行の原点は、この3点の支点保持力にあるのです。

どの医学書にも、「足の裏にある拇趾球、小趾球、踵骨の3点を支持することで人間は立つことができるようになった」と明記されています。

図9　足裏の3点を結ぶ3本のアーチ



もう一つ、覚えていてほしいのが、**拇趾球、小趾球、踵骨の3点のうち2点を結ぶと、計3つのアーチができる**ことです。

図9のイラストで説明します。

右のイラストは、足の裏を俯瞰で見た図です。

①拇趾球②小趾球③踵骨のうち、2つの点を結ぶとアーチができます。

すなわち、①拇趾球と②小趾球を結んだ横のアーチ、①拇趾球と③踵骨を

結んだ線のアーチ（足の内側のアーチ）、②小趾球と③踵骨を結んだ線のアーチ（足の外側のアーチ）の3つです。

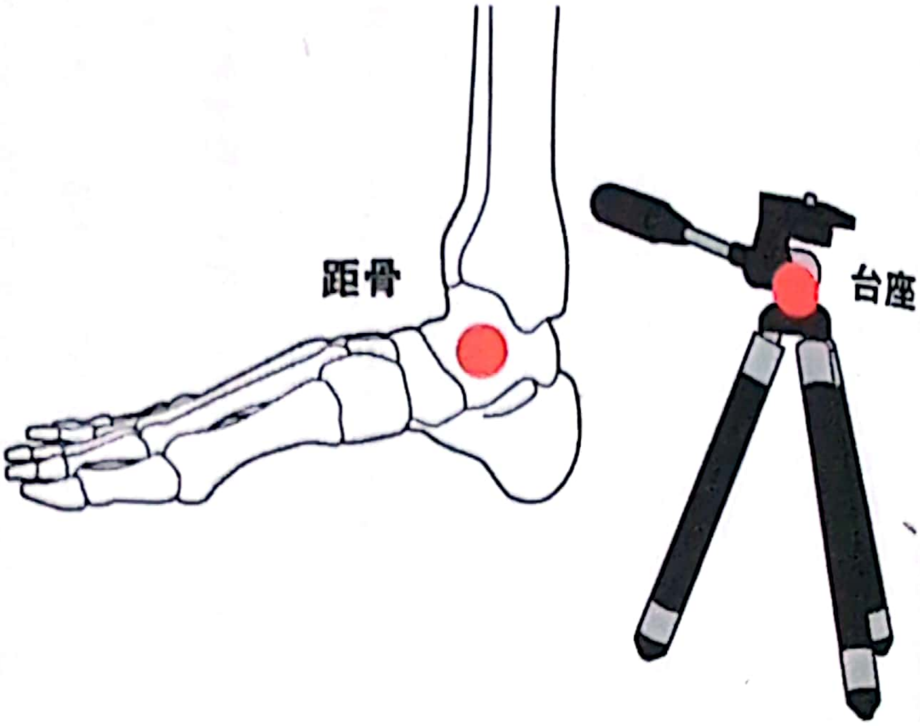
足を横から見たこのイラストで確認すると、それぞれ3カ所がアーチ状になっていることがよくわかりますよね。アーチができる箇所は、土踏まずの箇所と重なります。

3点を結ぶこのアーチのおかげで、足にかかる衝撃を吸収して体にかかる負担を軽くして、かつ、姿勢を保持してくれるのです。

私たちは、3点を結ぶ3つのアーチを上げたり下げたり適宜調節しているからこそ、平たい道を歩いていて、途中から、舗装されていない凸凹の砂利道が出てきたとしても、姿勢のバランスは保ったままで、足にかかる衝撃を吸収しながら、そのまま転ばずに歩くことができるのです。アーチを上下に曲げたり伸ばしたりと伸展運動することで、いわば、「自動調節」しているわけです。

この3点は、「距骨」という骨が台座代わりになって支えています（図10）。

図10　距骨が足裏の3点を支えている



これは、カメラの三脚を思い浮かべてもらうとよくわかります。

カメラの三脚は、カメラを載せる台座があり、その下にある3点の脚でカメラを支えますよね。

人間の足も同じで、足の裏の拇趾球、小趾球、踵骨の3点の中に、距骨という骨があり、それが台座代わりになって支えています。

距骨という台座の位置がずれると、アーチが崩れることから拇趾球、小趾球、踵骨の支点保持力が保たれずに不安定な状況となります。

CamScannerでスキャン

ヒールを履いた女性がグラグラしながら歩いていることがありますよね？　あの状態は、まさに、距骨の位置が3点の中に収まらず、左右どちらかにずれているから起きています。

足の裏が制御不能になったこの状態は、ちょうど竹馬に乗った状態とも似ています。竹馬には支点がありませんからグラグラと不安定ですよね。そこに乗って遊ぶときは、転ばないように、上半身が倒れるほう、倒れるほうへと足を出していかなければなりません。

制御不能になった足の裏のアーチも同じで、支点もないのでグラグラと不安定な足の上に、上半身が乗っかっているようなものですから、歩くとさらに不安定になります。それでもどうにかバランスを取ろうと、膝、股関節、骨盤、腰、背骨、首などを使って踏ん張るので、体の歪みがひどくなり、筋肉や関節にも余計な負担がかかってしまいます。

距骨が3点のトライアングルゾーンの内側にずれてしまえば外反母趾に、外側にずれてしまえば内反小趾（ないはんしょうし）になってしまう可能性も高まります。内反小趾は、外反母趾の反

CamScannerでスキャン

対、つまり足の小指（小趾）が内側に曲がる（内反する）病態です。

第1章でお伝えした通り、外反母趾も内反小趾も遺伝ですが、足の裏のアーチがきちんと機能しないことにより、それが悪い意味で加速してしまうのです。

アーチを制御不能にしてしまう靴は避けよう

シューズメーカーが「かかとから着地して歩く」を前提にした靴を大量生産して以降、このアーチ機能が発揮できない靴がたくさん出回ってしまいました。

まさにこのことが、現代人の健康寿命を短くする元凶です。

アーチ機能が発揮できない靴とは、アーチ部分を埋めてしまう靴のことです。

例えばこんな靴です。

先日、テレビ通販で、販売していた靴の広告です。

わかりますか？

この広告では、「土踏まずにフィット」、「クッションで衝撃吸収」などのキャッチコピーが並んでいますが、これに限らず、「アーチをサポートする」を売りにした靴やインソールは多数販売されており、その多くが、アーチの隙間を埋めてしまうものなのです。

フィットさせるために、アーチの隙間を埋める。

一見、足に良さそうですが、これほど「健康」にとって本末転倒なこ

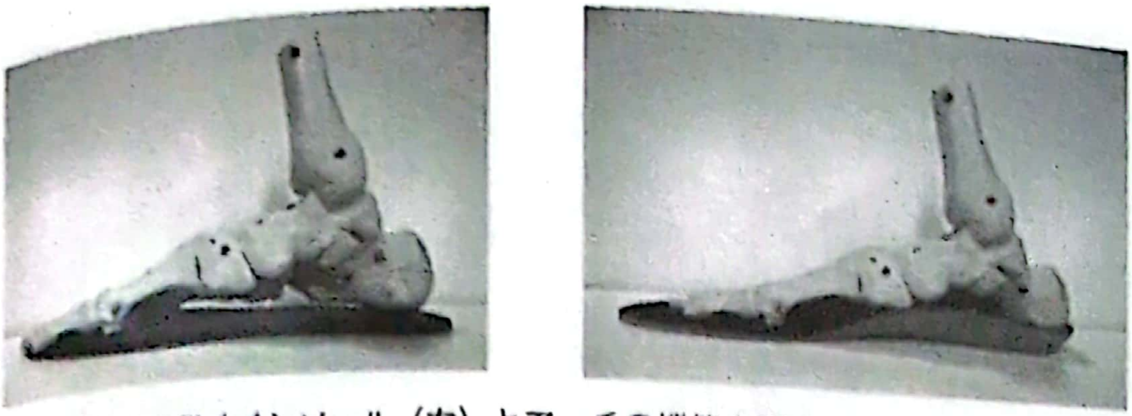
とはありません。

人間に必要だから備わっているアーチをなくしてしまうのは、ケガをしたときにギプスで固定するのと同じ状態を作ってしまうことになります。アーチの自動調節機能が制御不能になり、自分の体重をうまく支えられなくなる「扁平足（へんぺいそく）」と同じような状態をわざわざ人工的に作ってしまうのです。

「靴のせい、インソールのせいで健康が損なわれている」というのは、大げさな話ではないのです。

テレビの健康番組でも、有名な医師が、「健康でいるため」にシューズにフィットしたインソールを薦めているのを見ましたが、それはつまり、今お伝えしたアーチの隙間を埋めてしまうもの。体にいいわけがありません。そのテレビでは、追い打ちをかけるように、「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方まで披露していました。

ここまでお伝えした段階で、次の2枚の写真は、どちらが体にいいインソールかは、わかりますよね？



アーチが自由に動くインソール（左）とアーチの機能を阻害するインソール（右）

正解は、アーチが上下に自由に動く左側のインソールです。

右側は、一見、足にフィットして歩きやすいように見えますが、足裏の大切な靱帯の動きまで止めてしまうことから、アーチが制御不能になり、さまざまな〝健康被害〟を引き起こします。

アーチが制御不能になると引き起こされる体の症状

アーチの隙間を埋めてしまうような靴を履く、かかとから着地して歩くなど、間違った靴選び、間違った歩き方を続け、自動調節機能が働かなくなるとどうなるか。

詳しく見ていきましょう。

【1】体内の循環が悪くなる

図11のイラストを見てください。

体の血液は、心臓から押し出されて全身を巡り、また心臓に戻ります。

重力により、心臓より高い位置にある頭や首の血液は心臓へ簡単に戻りますが、心臓より低い位置にある下半身の血液を戻すには重力にあらがわなくてはなりません。

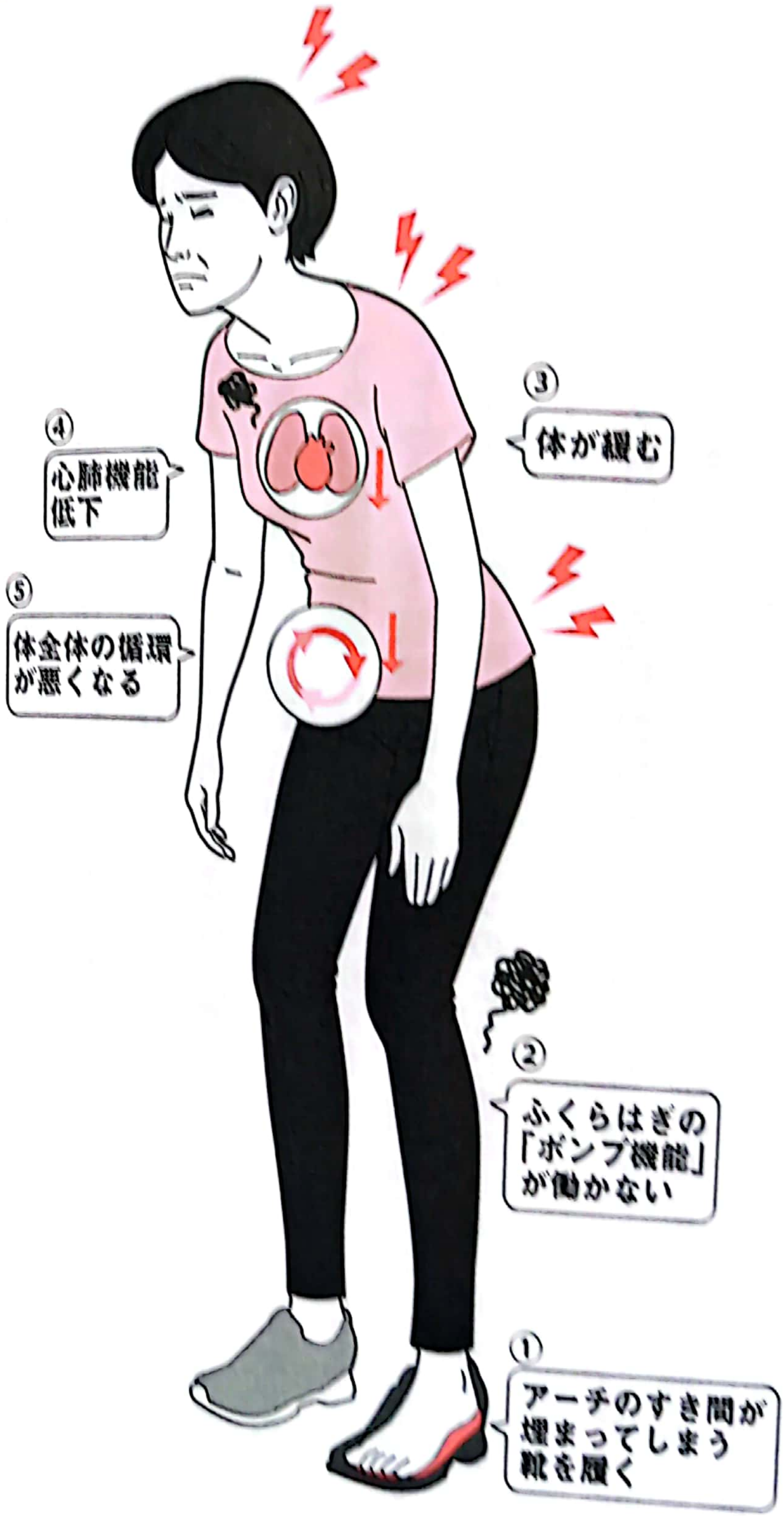
このとき、血液を押し上げてくれるポンプの役割があるのが、ふくらはぎの筋肉です。ふくらはぎの筋肉が収縮と弛緩を繰り返しポンプのように機能して、血液を心臓まで押し上げてくれるのです。

このふくらはぎのポンプ機能が働く原動力になるのが、足の裏にあるアーチです。

足の裏にあるアーチが必要に応じて上下に動いたり、足関節の曲げ伸ばしが行われることで、立ったり、歩いたり、運動することができるのです。

全身に影響を与えるほど重要なアーチの機能が失われたら、どうなるか。

図11　足裏の機能不全により、体内の循環が悪くなる



CamScannerでスキャン

下半身の血流を戻す役割のあるふくらはぎのポンプ運動の機能が低下します。
すると、血流が滞り血行不良になります。
この代償は大きいのです。
体の隅々の細胞まで必要な酸素や栄養素をしっかりと届けることができない、不要になった老廃物を排出できないなどさまざまな問題が起こり、結果、例えば、こんな症状になって表れます。

○手足の冷えやむくみ
○膝の痛み
○腰痛
○肩こり
○首こり
○頭痛
○慢性疲労

CamScannerでスキャン

○関節痛
○不眠

他にも、美容面でも、目の下のクマ、肌の荒れ、くすみ、あるいは体重増加など悪影響が出ます。

間違った靴を履いて足の裏のアーチが制御不能な状態で、「かかとから着地して歩く」を毎日続けていたら、症状はさらに悪化。腰痛が慢性化する、肩はさらにパンパンに張ってしまうなどの症状が出てしまう可能性があります。

これらの症状が出た場合、整体に行く、ヨガをする、鍼（はり）を打つ、病院に行くなど個々によりさまざまな対策を行うと思います。ただ一方で、「整体に行って、『左右の骨盤がずれている』と言われ、いつまで通っても改善されない」、「腰痛がひどくて鍼を打っているけどなかなか良くならない」などの声も聞かれます。

それはある意味当然で、その時々の対症療法にはなっても根本的な解決にはならないからです。

足の裏の健康に注目しないと、根本的な解決にはならないのです。

(2) 体全体が緩む

また、アーチが制御不能になると、3点の支点保持力が衰え、体も緩みます。

この「**緩み」は、健康を阻む非常に大きな要因です。**

「体が緩む」とは、副交感神経が優位になり、リラックスした状態を指します。

自律神経の中で、交感神経は緊張モードの神経、副交感神経はリラックスモードの神経といわれているのをご存知の方は多いと思いますが、そう考えると、一見、「副交感神経が優位＝リラックス＝体にいいこと」だと思いますよね。

しかし、これが、とんでもない間違いなのです。

確かに、体が緩んだほうがいい場合もあります。

それが、睡眠時です。副交感神経が優位に働いているほうが良質な睡眠にも繋がります。寝る前にお風呂に入って温まり、リラックスした状態でそのまま眠りにつくのは理想的な状態です。

でも、「これから活動する」というときに、体が緩みまくっていたらどうなるでしょう？

例えば、整体に行ったとします。

1時間ほど体をほぐしてもらうと、とても気持ちいいですよね。

体が緩み、手足がダランとしてかなりリラックスした状態になります。

当然ながら、副交感神経が優位になっています。

整体を終えて、「ああ、気持ちよかった」とそのまま帰ろうとするとどうなるでしょうか？

もしも高齢のおばあさんだったら、お店の玄関先を出た途端に転んで骨折して入院に……なんてシャレにならない事態になる危険は高いです。実際、そういう話は何度も聞いています。

CamScannerでスキャン

おばあさんが転んだのは、緩んだ状態のまま帰宅しようとしたからです。緩んだ状態のまま、活動しようとした。だから、転んでしまったのです。

体を緩めたらしばらくの間安静にしていないといけないのに、すぐさま活動してしまうと、例えば、次のようなことが起こると考えられます。

○膝の関節が緩む
○骨盤が歪む
○その他、体に歪みが生じる
○姿勢を保持する反応が低下する

副交感神経が優位な状態のまま歩き始めることになりますから、フラついたまま、緩んだまま歩くことになり、高齢者であればあっという間に倒れてしまうなどの事故が起こりやすいのです。

これはおばあさんが悪いのではなく、治療院の先生の"知識不足"です。

CamScannerでスキャン

知識がある先生ならば、治療後、お客様に必ずこのようなニュアンスのことを伝えます。

「体がリラックスしていますから、活動状態に戻しましょう」

やり方は、簡単です。

「その場で、何度か足踏みしてくださいね」

そうなんです。整体やマッサージ後は、素足で、その場で足踏みをする。ただそれだけで足の裏のアーチが反応しますから、リラックス状態から活動状態へスイッチを切り替えることができるのです。

でも、「足踏みしてください」などとアドバイスできる先生はほんの一握りですから、整体やマッサージに通っている人は、終わったら、自ら意識して何度か足踏みして、活動状態に戻してから歩きだすようにしてください。

ストレッチ運動も同様です。

スポーツをする直前にストレッチを行う人がいますが、これはかなり危険です。ストレッチも整体同様、基本的に終わった後はしばらく安静状態にいることが好ましいからです。

活動状態に戻さずにスポーツを始めると、転倒の危険性や事故に繋がる可能性もあります。実際、スポーツ障害は、運動開始直後や昼食後などの体が緩みやすい時間帯に発生しています。

ストレッチはスポーツを始める30分~1時間ほど前に終わらせるか、あるいは、ストレッチした後、整体同様、その場で足踏みするなど活動状態に戻すようにしてください。

「体が緩む」ことが、いかに活動時に弊害を生むかはおわかりいただけたと思いますが、実は、ほとんどの人は、間違った靴を履いて足の裏のアーチが制御不能状態ですから、歩いている間中、ずっと体も緩んでしまいます。毎日のことですから、慢性的に緩んだ体は、さらに歪みとなって進行します。

まず、膝の関節が緩みます。

膝の関節が緩んでしまえば、その上にある骨盤の歪みに繋がり、それは腰痛の原因にもなります。

膝が緩み、骨盤が歪み、すなわち、下半身全体が緩んだ状態になってしまうと、当然、上半身にも影響が及びます。

この状態のままウォーキングをしたら、歪んだところはますます歪みますから、ウォーキングすればするほど体調は悪化してしまいます。

健康のためにジムなどに通っている人も、歪んだ状態のままでいくら筋力トレーニングでアウターマッスルを鍛えても、筋肉の重さやこわばりが逆に歪みを進行させてしまいます。

また、筋肉疲労や硬直により、姿勢をキープする力も低下します。

さらに、姿勢が悪くなり歪みが起きると、自律神経も乱れ、呼吸器はどんどん悪化し、喘息などが起こる可能性があります。自律神経失調症や、うつ病にまで至る可能性も否定できません。

体が緩むというのは、活動時においては、百害あって一利なしと心得ましょう。

(3) 体幹が不安定になる

アーチが制御不能になると、体幹も不安定になります。

体幹とは、体のコア(中心)に当たる部分、胴体部分です。

アーチが制御不能になった靴を履き、「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方をすると、体幹はグラグラになります。

コアがグラグラになって、健康にいいことがあるはずありません。骨盤や背骨が歪む原因の一つになってしまいます。

一体、どれほど体幹はグラグラになるのか。

ここで、視覚的に体感できる簡単な実験をしてみます。

2人いればできるとても簡単な実験なので、ご家族や友達とぜひやってみてください。

CamScannerでスキャン

まず、2人のうち1人に、部屋の中で間違った歩き方をしてもらいます（図12）。すなわち、かかとから着地して、なるべく歩幅を広く取って歩きます。10歩ぐらい歩けば十分です。

その後立った状態で両手を前に組んでもらい、そこをもう一人が軽く押してみます。ほんの軽く押しただけなのに、それでも体はグラッと前方にフラつきます。

これは、細身の人、体格の良い人、身長の高低などまったく関係なしに、例外なく全員がフラつきます。

両手を前ではなく、背中の後ろで組んでもらって同じように押してみても、かなりフラつきます。

たかが10歩なのに、こんなにも体幹がフラつく。このこと自体が、間違った歩き方がいかに体に悪影響を及ぼすかを物語っています。

次いで、正しい歩き方をしてもらいます（図13）。

2人のうち1人が、「つま先側から歩く」を意識して部屋の中を10歩ほど歩いてもら

図12　かかとから歩くと体幹が不安定になる

CamScannerでスキャン

い、その後で立った状態で両手を前に組んでもらい、もう一人が軽く押します。

どうなると思いますか？

ついさっき、あんなにグラついた体がビクともしないのです。

かなり強く押しても、グラつきません。

やってみるとわかりますが、先ほどと比べ、あまりの落差に結構衝撃を受けます。

両手を前ではなく、背中の後ろで組んでもらって同じように押しても、まったくフラつきません。

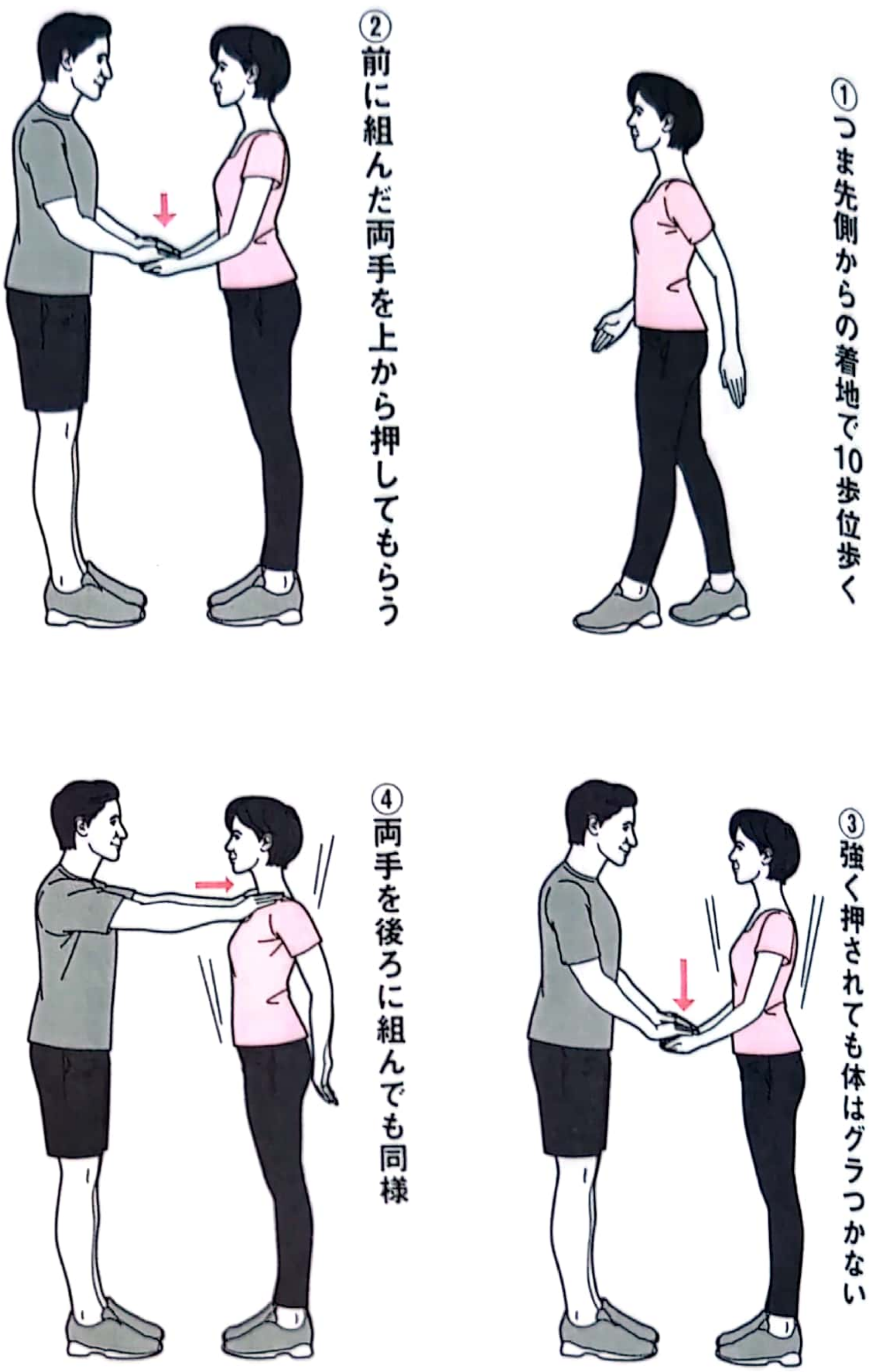
ほんの10歩ぐらいなのに、かかとから着地して歩いたら体幹はグラグラ、つま先側から歩いたら体幹はビクともしません。

これは、100人中100人がやっても同じ結果になります。

たかが10歩程度でこの差です。

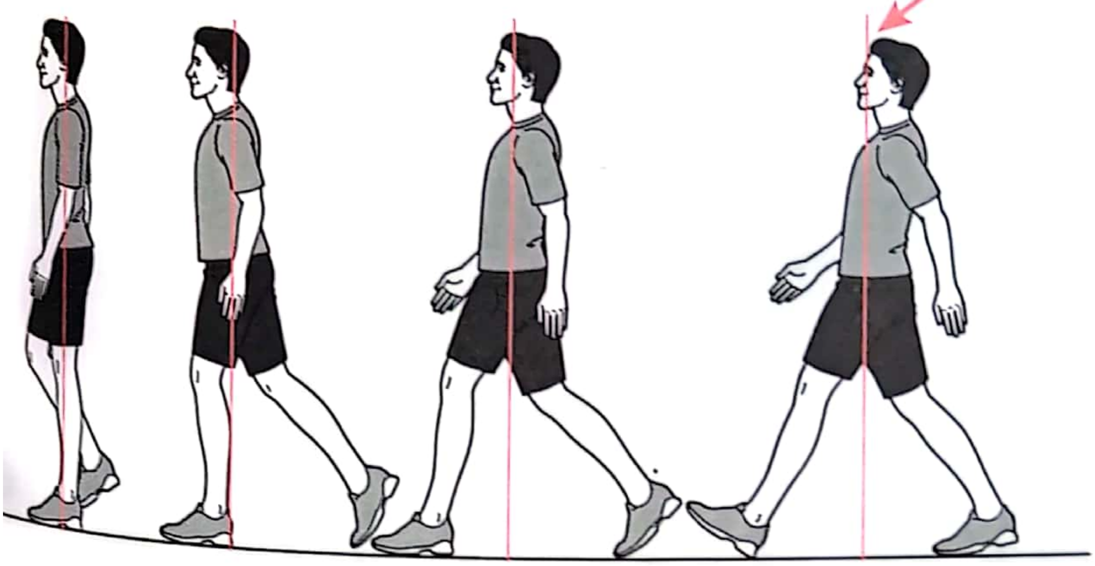
「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方をしている人、「つま先側から歩く」という正しい歩き方をしている人が、10年後、20年後にどれほどの差になるか、私は、寝たきりになるか、いつまでも元気で歩けるかほどの差として表れると思っています。

図13　つま先側から歩くと体幹が安定する



CamScannerでスキャン

また、ムダな動作が多いため当然疲れやすい。



以上、アーチが制御不能になると、(1)体内の循環が悪くなる(2)体全体が緩む(3)体幹が不安定になるなど、「健康体」から懸け離れた状態になってしまうことがわかると思います。

かかとからの着地と、つま先側からの着地。何が違う?

ここで、「かかとから着地して歩く」ことと、「つま先側から歩く」ことについて、一体何が違うのか、簡単に確認したいと思います。

CamScannerでスキャン

図14　かかとから着地する間違った歩き方

かかとから着地する歩き方では、何度も重心から体がずれ、上体があおら

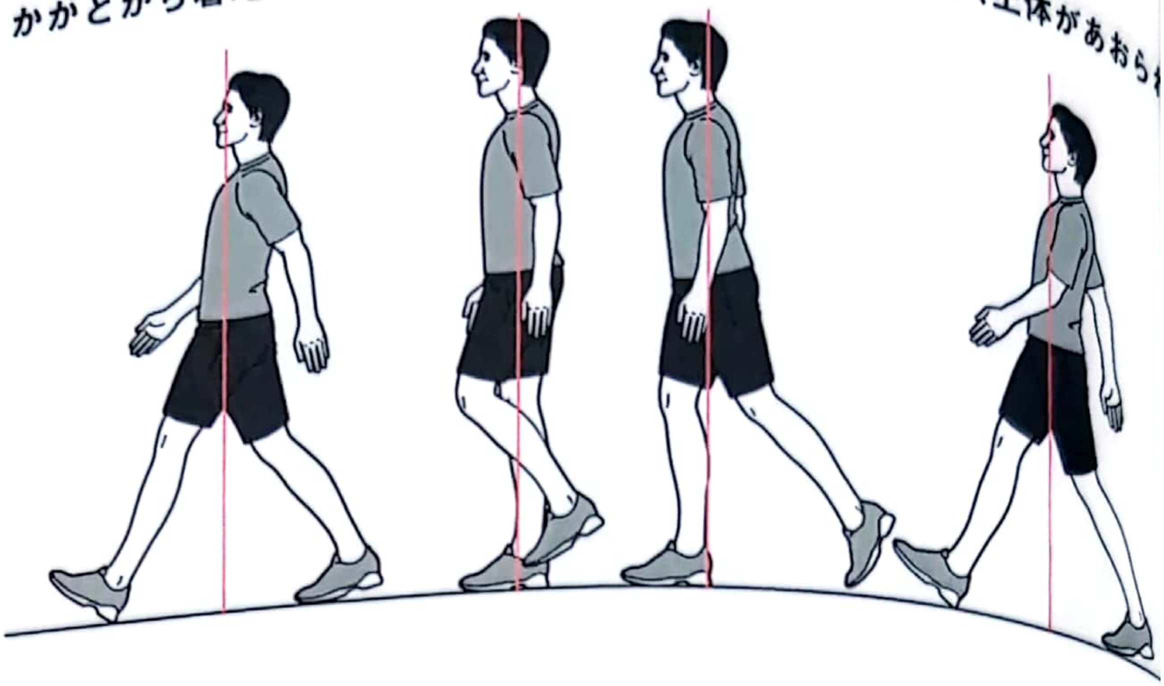


図14と図15のイラストを見てください。

図14は、「かかとから着地して歩く」方法を示したものです。

かかとから着地する間違った歩き方は、こうなります。

かかとから着地する

↓

つま先をつけて体重をのせる

↓

胸を張って目線を上げて、なるべく歩幅を広くして歩く

CamScannerでスキャン

以上、アーチが制御不能になると、（1）体内の循環が悪くなる（2）体全体が緩む（3）体幹が不安定になるなど、「健康体」から懸け離れた状態になってしまうことがわかると思います。

かかとからの着地と、つま先側からの着地。何が違う？

ここで、「かかとから着地して歩く」ことと、「つま先側から歩く」ことについて、一体何が違うのか、簡単に確認したいと思います。

図14　かかとから着地する間違った歩き方

かかとから着地する歩き方では、何度も重心から体がずれ、上体があおられ、また、ムダな動作が多いため当然疲れやすい。

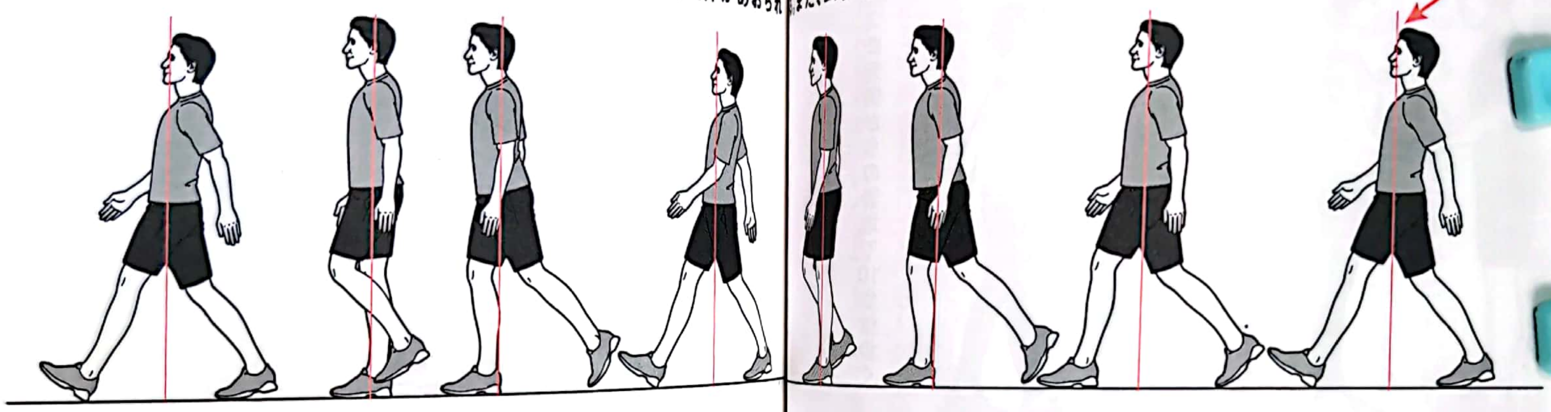


図14と図15のイラストを見てください。

図14は、「かかとから着地して歩く」方法を示したものです。

かかとから着地する間違った歩き方は、こうなります。

かかとから着地する

←

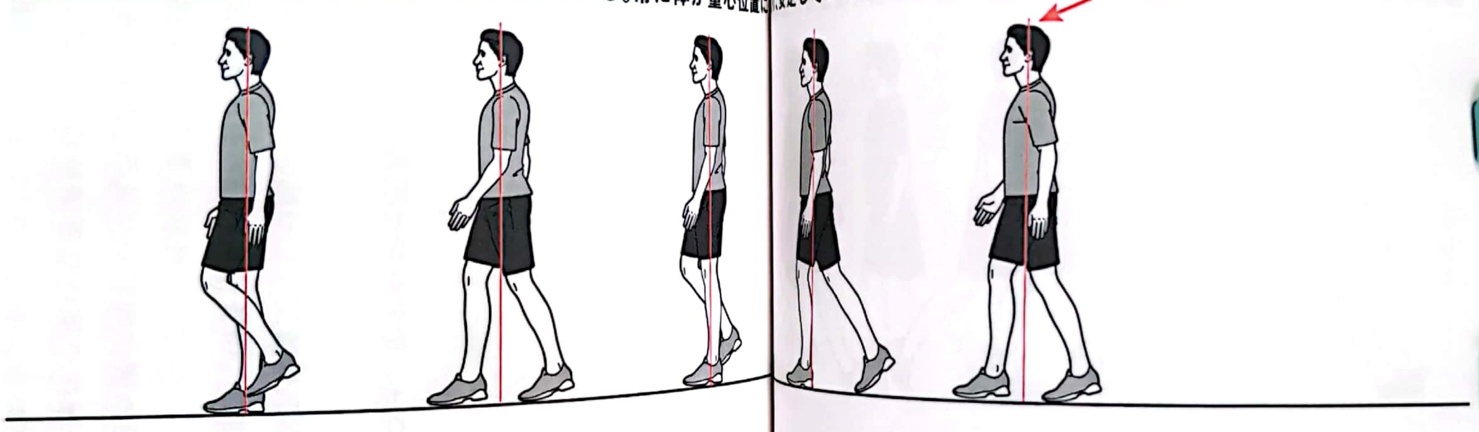
つま先をつけて体重をのせる

←

胸を張って目線を上げて、なるべく歩幅を広くして歩く

図15　つま先側から着地する正しい歩き方

間違った歩き方に比べてムダな動作がなくなっている。常に体が重心位置に安定している。



一方、「つま先側から歩く」正しい歩き方は、図15のようになります。

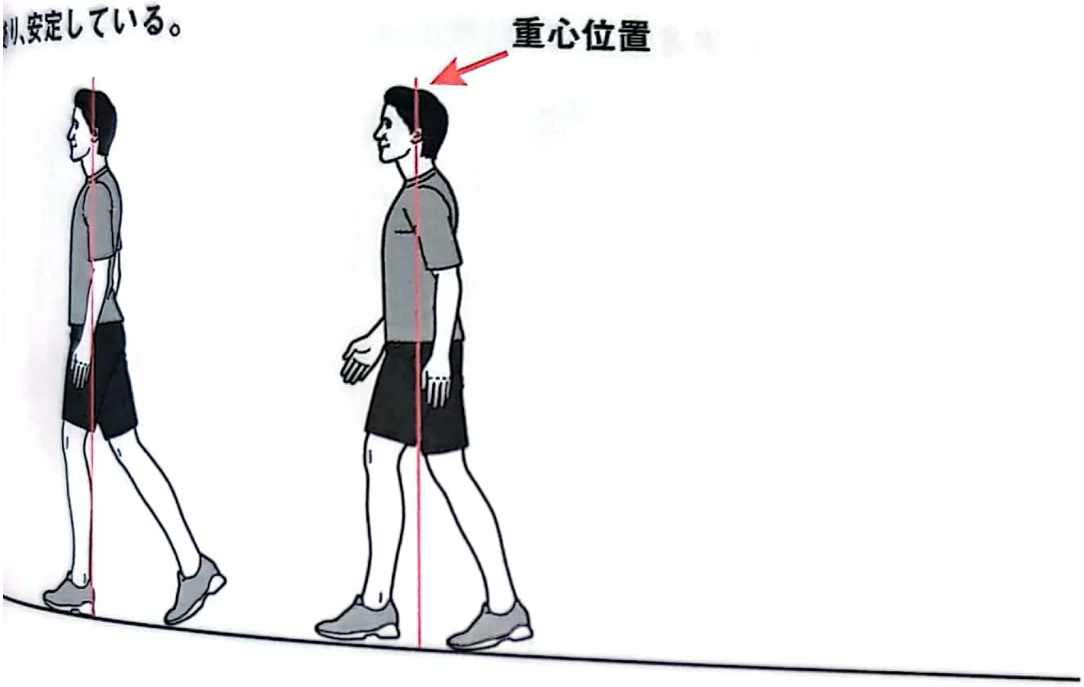
つま先側から着地する
←
かかとをつけて体重をのせる
←
足首をしっかりと伸ばして、踏み蹴って前に行く

かかとから着地して歩くことと、つま先側から歩くこと。**両者のもっとも大きな違いは、アーチを使えるか否かです。**

かかとから着地して歩くと、アーチの上下に動くバネを活用できませんから、体は緩んだ状態になり、膝も緩めた状態で歩くことになります。

また、アーチを活用できないため、本来、拇趾球、小趾球、踵骨の3点の中にあり、台座代わりになるはずの距骨も左右どちらかにずれてしまうので、歩き方は非常に不安定になってしまいます。

しかも、つま先側から歩くときは、「膝を曲げる（屈曲）」、「膝を伸ばす（伸展）」運動が各1回だけしか行われないのに対し、かかとから着地する歩行では各2回行われています。体が緩んでしまう上に、ム



一方、「つま先側から歩く」正しい歩き方は、図15のようになります。

つま先側から着地する
←
かかとをつけて体重をのせる
←
足首をしっかりと伸ばして、踏み蹴って前に行く

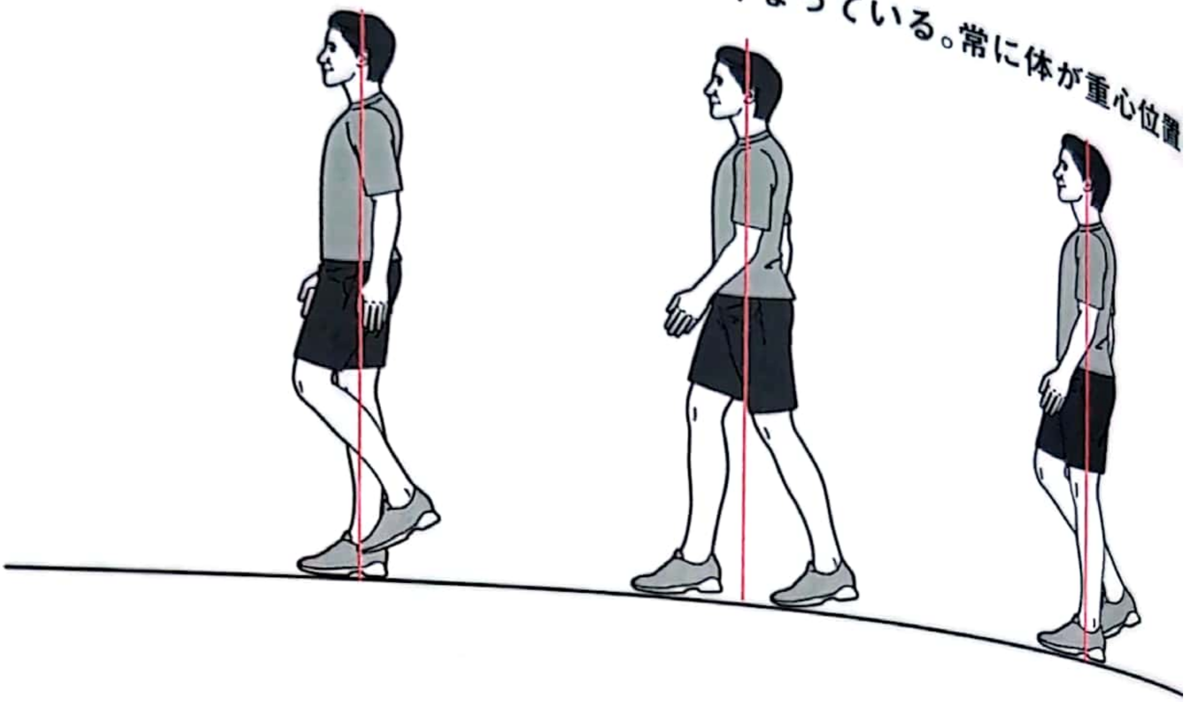
かかとから着地して歩くことと、つま先側から歩くこと。

両者のもっとも大きな違いは、アーチを使えるか否かです。

CamScannerでスキャン

図15　つま先側から着地する正しい歩き方

間違った歩き方に比べてムダな動作がなくなっている。常に体が重心位置



かかとから着地して歩くと、アーチの上下に動くバネを活用できませんから、体は緩んだ状態になり、膝も緩めた状態で歩くことになります。

また、アーチを活用できないため、本来、拇趾球、小趾球、踵骨の3点の中にあり、台座代わりになるはずの距骨も左右どちらかにずれてしまうので、歩き方は非常に不安定になってしまいます。

しかも、つま先側から歩くときは、「膝を曲げる（屈曲）」、「膝を伸ばす（伸展）」運動が各1回だけしか行われないのに対し、かかとから着地する歩行では各2回行われています。体が緩んでしまう上に、ム

ダな運動による歩行となり、体への負担もかかることになります。

これに対し、つま先側から歩くとアーチを活用できますから、体は活動状態になり、結果、ふくらはぎのポンプ機能も働くので、心臓へ血液を送り込むことができ、体内の循環機能も正常に働きます。

自律神経も正常に働きますから、免疫力が向上して体調面も精神面も高いレベルで安定するなど心身とも健やかな状態が継続します。

アーチを自在に調節できるかが、100歳まで健康で歩けるかどうかのカギを握るのです。

ここで1つ朗報です。

間違った歩き方をして何十年もたってしまった人も、扁平足といわれる人でも、これから正しい歩き方を続ければ、体はちゃんと応えてくれます。

母趾球、小趾球、踵骨の3支点の保持力が高まることで、足裏が活性化し、アーチが

復活し始めるからです。

何歳だろうと、気付いた今、この時から、間違った歩き方、間違った靴選びを直ちに見直し、1日も早く健康な足を自力で作っていけばいいのです。

CamScannerでスキャン

第 3 章

*

3つのポイントさえ意識すれば、「正しく」歩ける！

CamScannerでスキャン

ここからは、正しい歩き方について詳しくお伝えします。本章の最後にご紹介する「正しい歩き方Q&A」もお役に立つと思います。

私たちは、毎日、必ず歩いています。

仕事をしている人は自宅と会社を往復する間に歩いていますし、営業職ではなおさら歩き回っていることでしょう。普段は家にいるという人でもスーパーへの買い物などで歩いているはずです。

日々の歩く歩数は個人差があると思いますが、「100歳まで自分の足で歩き、健康でいる」という観点から考えると、1000歩しか歩いていないからダメ、1万歩ならいい、筋力をつければいい・悪いということは重要ではないと考えています。

むしろ、歩かなければ！　筋力をつけなければ！　と思うあまり、ある日から突然、毎日のハードなウォーキングを日課にしたり、ジムに通い始めて、集中的に筋力をつけようとするほうが問題です。

第1章でも述べましたが、「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方を続け

ながら、ウォーキングに、ジムに精を出しても逆効果。体が緩んでいるので、骨盤は歪み、その上にのっている背骨も歪み……という状態で体にムチを打つようなものですから、腰痛はもちろん、関節症の人はさらに悪化してしまうといった事態に陥ってしまうからです。

ゆでガエル理論をご存知ですか？

熱いお湯にカエルを入れると驚いて飛び跳ねますが、水の中に入れた状態から少しずつ熱くしていくとその水温に慣れてしまい、沸騰する頃には飛び跳ねる力を失ってしまう……という恐ろしい理論です。

人が歩くというのも同じで、「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方をしても、今日、明日でいきなり激痛が走るような歪みが体に出ることはありません。急性の腹痛のように、明らかな異変はない。だから間違った歩き方をして、仮にそれを指摘されたところで日常生活に大した支障も出ないから気にも留めません。

でも、これこそ怖いところで、**今は何も問題がなくても、間違った歩き方を1日、10日、1カ月、半年、1年と続け、10年もする頃には腰痛があった人は慢性的な腰痛に**

CamScannerでスキャン

なってしまったり、背骨の歪みがあった人は猫背が加速するなどはっきりとした症状になって表れます。

40歳以上の患者が推定800万人ともいわれる変形性膝関節症は、医学書には、運動による障害と、病気から発症するものに分けて紹介されています。

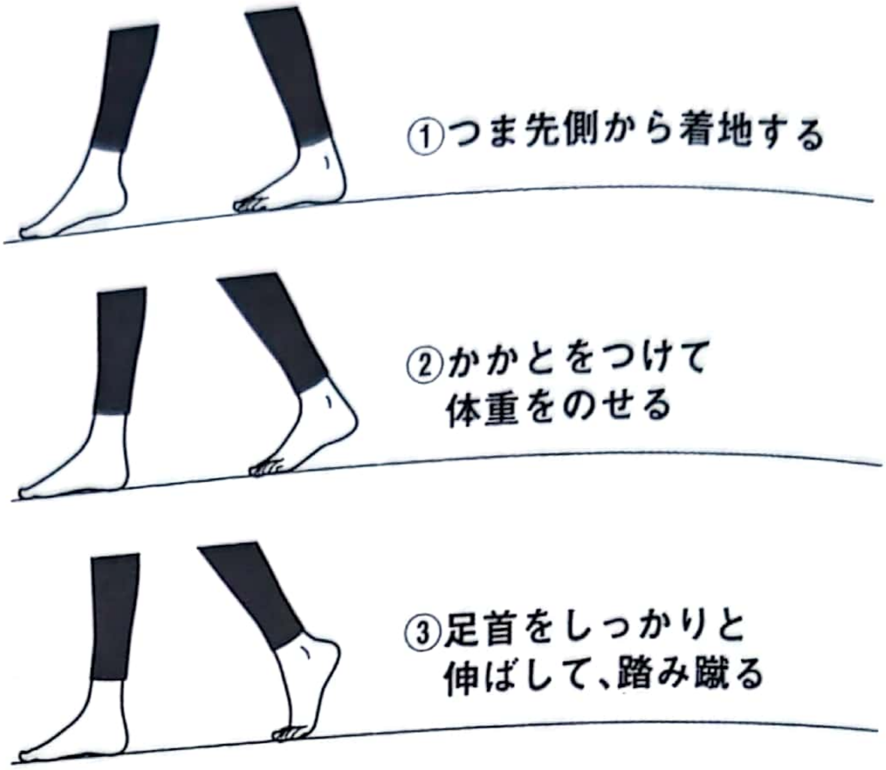
しかし、元をたどれば、間違った歩き方をして足の裏のアーチがうまく機能しなくなって体が緩み、骨格が歪んでしまったことが原因で発症することが多いのです。変形性膝関節症も、1日や2日でなるような病気ではありません。日々、間違った歩き方をした結果、何十年か後に明らかな痛みとして自覚するのです。

まさに、ゆでガエルのように、気付かないうちに、でも確実に体に異変は生じているのです。

できれば、そうなる前に自覚して、健康なまま年を重ねてほしい。そう思うので、本章では、正しい歩き方をマスターすること、それにより得られる効果についてお伝えしていきます。

CamScannerでスキャン

図16　正しい歩き方3つのポイント



正しい歩き方をするための3つのポイント

第2章でもお伝えしましたが、正しい歩き方の基本は、以下の3つのポイントです（図16）。

①つま先側から着地する
↓
②かかとをつけて体重をのせる
↓
③足首をしっかりと伸ばして、踏み蹴る

CamScannerでスキャン

正しい歩き方の基本は、「つま先側から着地して歩く」ことです。

「かかとから着地して歩く」ではありません。

「①つま先側から着地する」、「②かかとをつけて体重をのせる」、「③足首をしっかりと伸ばして、踏み蹴る」の一連の流れを左右の足で繰り返すことが、「歩く」行為になります。

つま先側から着地して歩行を行うことで、意識して真っ直ぐな歩行をすることが可能となります。

そのことにより、歩行時の内向き足、外向き足、内股、外股の歩行改善が可能となります。

さらに歩行時の姿勢が良くなることにより、外反母趾、内反小趾、浮き指（P138参照）、ハンマートゥ（P138参照）などの足病改善も可能となるわけです。

難しいことはのちほど補足するとして、まずは、歩いてみましょう。

CamScannerでスキャン

練習に適しているのは、部屋の中です。

素足になって歩きます。靴下などを履くよりも、素足のほうが歩いた感覚が体に伝わるからです。

まずは、準備運動。

その場で、「イチ、ニ、イチ、ニ……」と足踏みをしましょう。自然に足踏みすると、「つま先側から着地」→「かかとをつけて体重をのせる」を繰り返していますよね？

足踏みは、正しく歩く基礎となります。

もしも、万が一、「かかとから着地」して足踏みしている人がいたら、それは、長年、間違った靴を履き、間違った歩き方をしていた癖が出ているだけです。

つま先側から着地することを意識して足踏みし直してみてください。おそらく、つま先側から着地して足踏みしたほうがはるかに足が軽く持ち上がることを感じるはずです。

CamScannerでスキャン

さぁ、歩こう！

さて、この足踏みした状態から、歩いてみます（図17）。

このとき、マグカップでもノートでもスマホでも、手に持てるものなら何でもよいので、体の前側に両手で1つ持ってみてください。

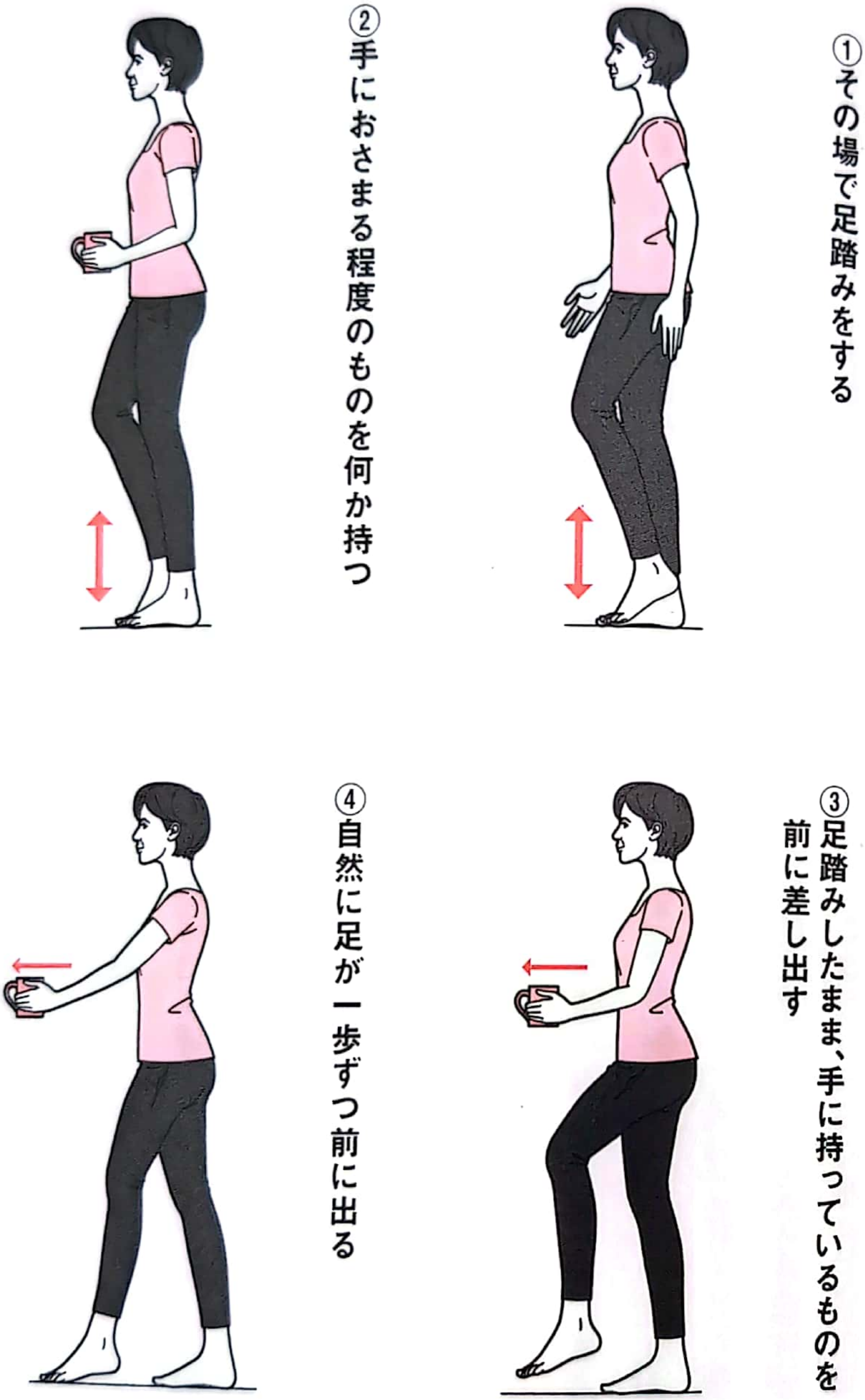
その上で足踏みをしながら、両手を前に真っすぐ伸ばして、持っているものを差し出します。1mぐらい前に人がいると思って、その人に渡す感覚で両手を伸ばしてください。すると、自然に足が一歩ずつ前に出ますよね。

これです。これが、「正しく歩く」です。足を前に出すという動作よりも重要なことは、重心を前に移動させているという意識になります。

この歩き方は、先ほどお伝えした「正しい歩き方の基本（3つのポイント）」、すなわち、「①つま先側から着地する」、「②かかとをつけて体重をのせる」、「③足首をしっかりと伸ばして、踏み蹴る」というステップを自然に行っていることになります。

CamScannerでスキャン

図17　足踏みの状態から歩いてみる



CamScannerでスキャン

歩いてみて、どうですか。

この歩き方なら、足の裏のアーチがしっかりと反応しますから、安定した姿勢を生みます。その上で、重心とともに足が自然に前に出るので体勢に無理がありません。関節や筋肉に負担がかからないので、余計な力を使わずに歩けるのです。

これが、100歳まで健康で歩き続けるために、何より欠かせないことです。

「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方をしている人の中には、かかとから着地した上に、大股で歩く人がいます。ウォーキング教室などでそれが〝正しい歩き方〟だとして教えられているから実践しているのだと思いますが、これは危険です。

「かかとから着地」して歩くと、アーチがうまく機能しません。

そうなると、理想となる「つま先側からの着地」ではなく、危険を伴う真逆の変化が起こります。

すなわち、着地するときにアーチが機能しない故、必然的に足の関節に大きな負担がかかります。さらに、「姿勢よく大股で歩きなさい」などと教えられている人も多いで

CamScannerでスキャン

すから、関節や筋肉を無理やり前へ動かして歩く状態になります。重心よりも足を不自然に前に出すことになるので、足裏や膝関節、股関節が壊れやすくなります。本来、かける必要のないムダな負担を体にかけることになり、それが10年も続いたら……、そりゃ姿勢にも健康にも悪影響が出てくることは目に見えています。

「つま先側から着地」して正しい歩き方をしている人は、姿勢の改善とムダな筋力を使わなくなることから大きな疲れを感じることが少なくなります。**「歩く＝疲れる」と思っている人は、単に、「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方をしているから。だから、疲れるのです。**

足の裏のアーチこそ、健康の源

第2章で、足の裏は、拇趾球、小趾球、踵骨の3点の中に距骨という骨があり、それが台座代わりになって支えているという話をしましたよね。

拇趾球、小趾球、踵骨の3点が支点となって、その間に伸縮する靱帯があることに

CamScannerでスキャン

よってアーチが形成されているわけですが、アーチは、「上からかかる力に対して強い」という特徴があります。

だから、昔から建造物にもアーチ構造は使われてきました。例えば、アーチが2つ連なった長崎県にある眼鏡橋をはじめ石造りのアーチ橋は、アーチの石積みが上から加わるほど石同士がかみ合って強度が増すようになっています。

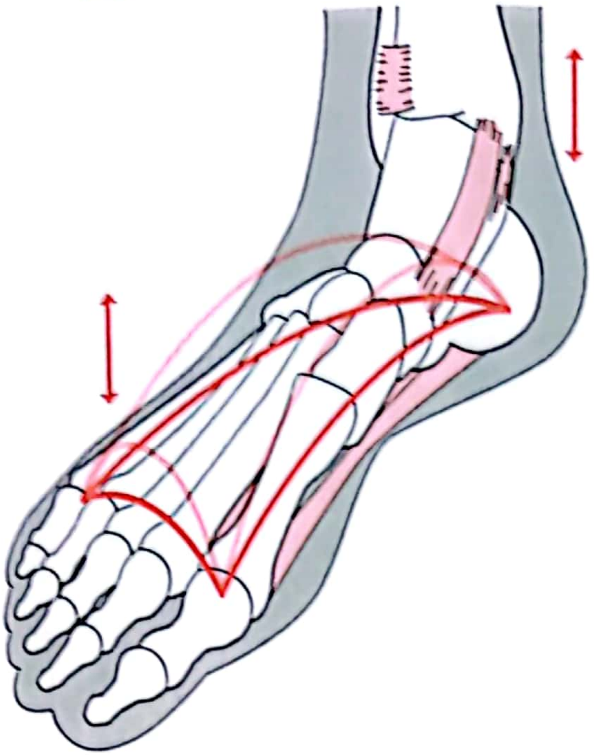
人の足の裏のアーチも同じ原理で、アーチが機能している限りは、体重の何倍もの力がかかってもビクともしません。足裏の靱帯とアーチ形状が衝撃を吸収するスプリング機能の役割を果たしてくれているからです。

もちろん、アーチが機能してくれるから、足首を伸ばして踏み蹴ることができる。図18のイラストからも、足の裏のアーチ部分がバネのように上下に動くから、それに合わせて足首の関節もしっかりと動かせるのがわかりますよね。

足の関節は、膝から足首までを通る脛骨（けいこつ）と腓骨（ひこつ）、そして距骨が靱帯で繋がることで構成されていますが、足裏の靱帯によってアーチが運動するからこそ、足部で踏み蹴ることができるし、踏み蹴ったときの反発力も生まれるのです。

CamScannerでスキャン

図18　足裏のアーチが上下に動くから、足首もしっかり動かせる



何度も言いますが、アーチを調節するには、「①つま先側から着地する」ことを歩く起点にすることが不可欠です。そこから、「②かかとをつけて体重をのせる」、「③足首をしっかりと伸ばして、踏み蹴る」ことが「正しい歩き方」です。

足の裏のアーチこそ、健康に直結する。これは紛れもない事実です。

慣れるまでしばらくは、家の中で歩くときは、常に「つま先側から」を意識してください。

うれしいことに、家の中で「正しい歩き方」を心掛けるだけで、足の裏に

CamScannerでスキャン

あるアーチは活性化し始めます。扁平足の人も、大丈夫です。多少時間はかかりますが、「つま先側から」を意識して歩けばアーチは作られます。

家の中で歩いた後は、外でも元気よく歩いてほしい……のですが、外出した途端に、「かかとから着地して歩く」という元の間違った歩き方に戻ってしまうことがあります。

それは当然と言えば当然で、今、出回っている靴のほとんどが、足の裏のアーチが制御不能になるような構造で作られているからです。

「つま先側から」歩くのにふさわしい履物は下駄や草履ですが、持ってない人もいるでしょうし、会社では革靴やヒールを履いている人も多いと思います。

そこで、正しい靴選びについては第5章でお伝えします。**いつまでも健康で歩くためには、正しい靴選びも欠かせません。**

「横隔膜を引き上げる」も意識してみよう

もう一つ、正しく歩くときに意識するといいのが、「横隔膜を引き上げる」ことです。

CamScannerでスキャン

要は、きれいな姿勢を意識する。そのための方法が横隔膜を引き上げることです。

正しく歩けば、足の裏のアーチは活性化し始め、それが安定した姿勢に繋がりますが、同時に、「きれいな姿勢で歩く」を取り入れると、より体幹は安定します。

「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方をしていると、足の裏のアーチが制御不能になるため、体が緩んでしまいます。

図19　正しい姿勢

体が緩んで大きな影響が出るのは、姿勢です。

姿勢保持力が弱くなってしまうのです。

ちょっとここで、正しい姿勢とはどんな状態なのかを確認しておきましょう（図19）。

人の背骨は、重力に対抗し、重い頭を支え、体を動かしたときの

CamScannerでスキャン

ショックを吸収するために、穏やかなS字を描いた構造になっています。7個の頸椎、12個の胸椎、5個の腰椎、仙骨、尾骨で構成され、一つひとつの骨が重なってS字カーブになり、上半身の重みを分散し、かつ、立っているとき、歩いているときの姿勢を保つ役割があります。

横向き姿勢の背骨のS字カーブ。これが、正しい姿勢です。

なぜ、姿勢を保つことが大切なのか

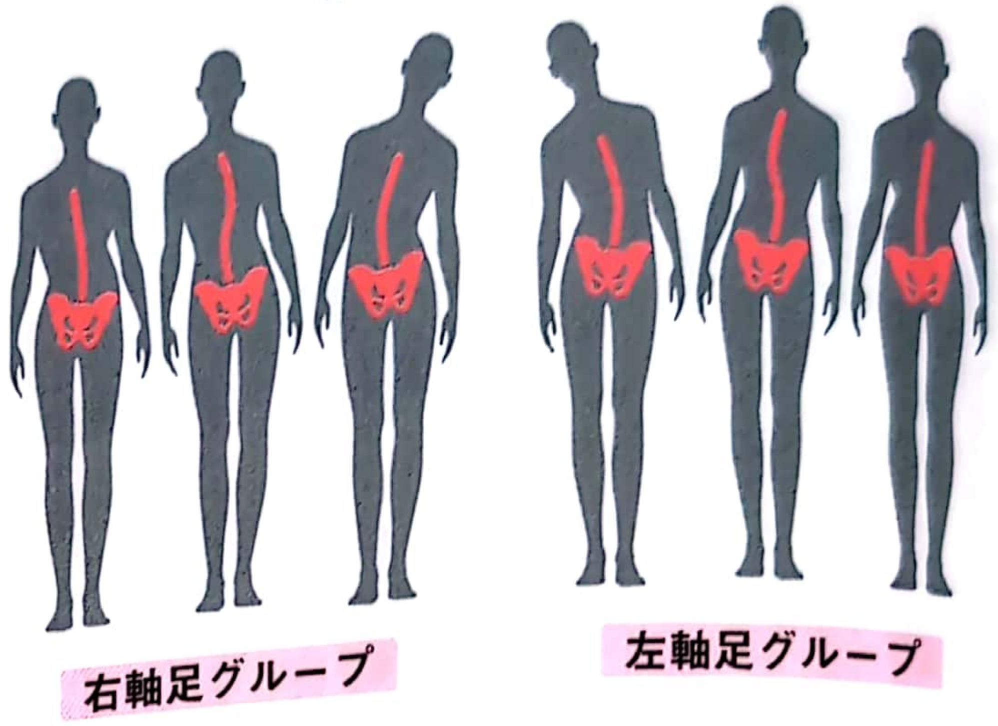
美しい姿勢を保つには、足の裏のアーチがしっかり機能していることが肝心です。もう少し具体的に言うと、足の裏のアーチを形成している足底腱膜と呼ばれる靱帯が、姿勢保持のための筋反応を起こすことが重要なんです。

これにより初めて、体中を巡っている腱や靱帯、筋膜が姿勢を形成して、さらには姿勢保持筋によるコントロールが行えるのです。

しかしながら、現代人のほとんどが間違った歩き方をしていますからアーチの反応が

図20　人の骨格は、生まれつき必ずいずれかに歪んでいる

骨格形状パターン

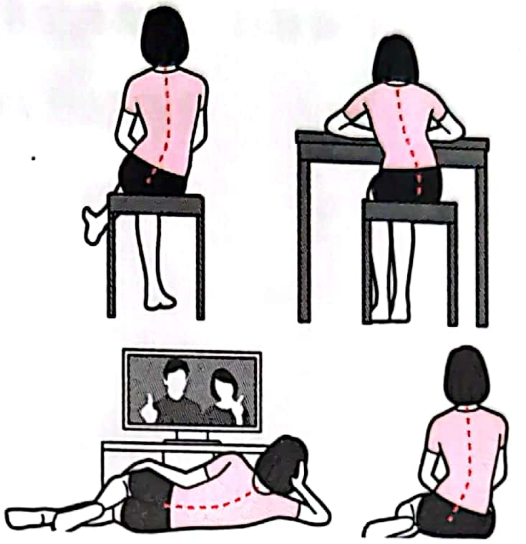


弱くなり、姿勢を保つことがだんだんとできなくなってきています。

人間の骨格形状は遺伝の影響もあり、もともと骨盤が前後左右に傾いていたり、回旋（上半身が下半身に比べ左右どちらかに捻れる状態）や側弯（背骨が左右どちらかに曲がってしまう状態）など、多少の歪みを持っています。

さらに、必ず生活や運動の基盤となる左右どちらかの軸を持っています。正面から見た場合に各骨格形状の違いとなって現れます（図20）。

CamScannerでスキャン



間違った歩き方を続けてアーチの反応が弱くなると、歪んでいるところは、より歪みが強く出てしまい、左右への曲がりや猫背、反り腰といった大きな歪みとなって現れます。

例えば、猫背になると、胸郭（胸を取り巻く骨格）が圧迫されますから、肺を大きく膨らますことができなくなり、酸素が十分に行き届かずに基礎代謝が悪くなり、太りやすくなります。

猫背による背骨の歪みは、**呼吸器、循環器、消化器などの器官の機能を低下させてしまい、**また、前かがみの上半身を支えるために、肩や腰周りの筋肉は緊張を強いられた状態になり、**こりや痛みの元になります。**

ひとたび姿勢を保つことが難しくなれば、他の筋肉で補って負担しなければならなくなるため、**慢性的な疲労、腰痛、四十肩や五十肩なども起こりやすくなります。**あるいは、**ぎっくり腰や椎間板ヘルニア、坐骨（ざこつ）神経痛も引き起こします。**

CamScannerでスキャン

間違った歩き方をし続ける限り、体は緩みきった状態のままですから、家の中にいても姿勢の保持力は低下します。背中が曲がった状態でモノを書く、テレビを見るなどしていますから、歪みはますますひどくなってしまいます。

この状態では、とても健康とは言えません。

体へのストレスは相当のものです。

この慢性的なストレスにより**自律神経の働きが異常になり、**血流が悪くなることで、**高血圧、糖尿病、高脂血症、胃潰瘍などの生活習慣病を招きます。**

さらに、循環機能の低下がリンパ球の減少や免疫力を下げることから、**がんやウイルス感染のリスクを高めてしまいます。**

これは、決して誇張した話ではありません。良い姿勢でいることは、いつまでも元気でいる未病の観点からも本当に大切なことです。

そのためには、足の裏の健康づくりが欠かせないのはもちろんですが、同時に、正しい姿勢を意識することも大切なのです。

呼吸して横隔膜を引き上げることできれいな姿勢を作る

さて、きれいな姿勢を作るために、「横隔膜を引き上げる」という話に戻りましょう。

私は、姿勢のアドバイスを直接会ってできる人に対しては、**「立った状態で軽くあごを引いて、背筋、膝をきちんと伸ばしてください。そして、頭が上から引っ張られているようなイメージを持ってみてください」**とお伝えしています。

もちろん、今、本書を読んでいる人も、このことを意識するだけでも姿勢はすっと良くなりますが、１人でやってみると、実は反り腰になってしまうなど、「そもそも、きれいな姿勢がどんな状態か、感覚的につかめない」という人は多いです。

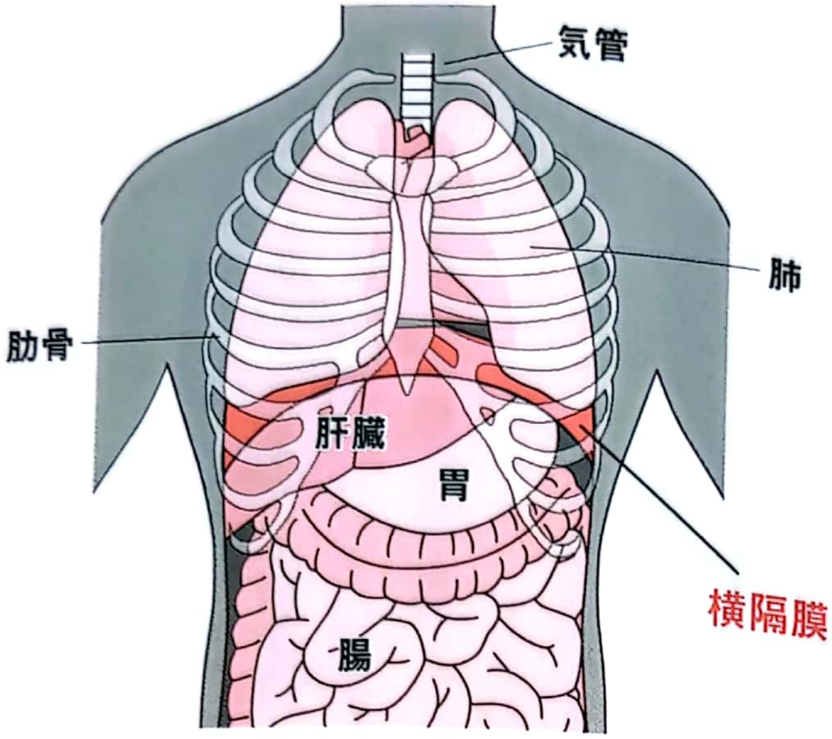
そこで意識したいのが、体の前面にある横隔膜を引き上げることなのです。

横隔膜は、どこにあるかわかりますか？

図21のイラストを見てください。体のちょうど中心付近、胃の上で肺の下あたり、肋骨（ろっこつ）の底を蓋をするように覆っている筋肉です。横隔膜が緩む、縮まるを繰り返すことで肺に空気を送り込んでいます。

CamScannerでスキャン

図21　横隔膜の位置



横隔膜を引き上げるというのは、正しく呼吸をする話にも繋がります。

呼吸と姿勢は切っても切れない関係です。

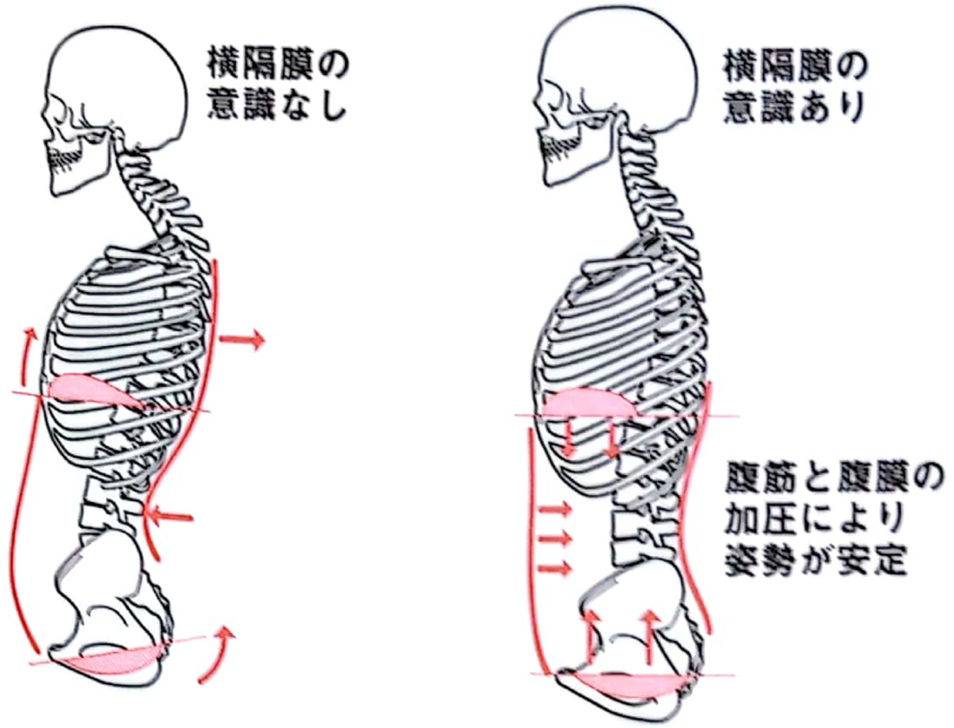
最初はあまり難しいことは考えず、「息を吸うときに、横隔膜を上に引き上げてみよう」と意識してください。

意識すれば、引き上がるのがわかりますか？

横隔膜を引き上げると、つられて、おなかのあたりも引き上げられる感覚になると思います。これが習慣化すると姿勢はどんどん美しくなります。

CamScannerでスキャン

図22　横隔膜を引き上げると姿勢が良くなる



ひとたび、横隔膜が落ちると、どうなるか。

内臓が下に落ちてしまいます。そうなると、骨盤が後ろに傾いている人は図22のイラストのように下っ腹が出ますし、前に傾いている人は胃が出てしまいます。

でも、言い方を変えれば、下っ腹が出ている人も、胃が出ている人も、姿勢を意識して横隔膜を引き上げようとすれば、内臓の位置が元に戻ろうとすることにより姿勢が改善されます。

この姿勢を維持するためにさらに効果的なのは、ドローインも取り入れる

ことです。

ドローインとは、体幹トレーニングの基本ともいわれ、ぽっこりおなかが解消するとあって、美容に関心のある女性にも知られています。

息を吸って、吐いて。これを繰り返すだけですが、やり方は図23のイラストの通りです。立った状態で、手の動きも取り入れると、より感覚がつかめます。

【横隔膜を引き上げながらの呼吸法】

1 足は肩幅ぐらいに開き、両手のひらを座禅をするときのように上に組みます。

2 息を吸います。このとき、横隔膜を引き上げ、同時に両手を胸まで引き上げます。胸にたくさん空気をためます。

3 息を止めた状態で、両手のひらを上に向けた状態で体の横まで開き、背中の肩甲骨を寄せるように肩を開きます。

4 息を吐きます。両手のひらを下に向け、足に向かって押す感覚で、口からゆっくりと息を吐き続けます。このとき、さらにおなかをへこませるようにするとよいです。

CamScannerでスキャン

※呼吸は、鼻から吸って、口から吐きます。「吸う」よりも「吐く」時間を長くします。鼻から吸うのは4秒程度、口から吐くのは6秒程度を目安にしてください。

横隔膜を意識しながら呼吸をすれば、姿勢は良くなります。

正しい歩き方を日々実践しながら、同時に、横隔膜を意識して呼吸を行えば、体の軸がしっかりと形成されてきます。

ムダな運動筋を使わずに自然にきれいな姿勢を保つことができる。同時に、「正しい歩き方の基本」を心掛けることで、生涯、自分の足で歩けることに繋がっていくのです。

10年後、20年後、どんな自分でありたい？

私は、間違った歩き方を続けてきた結果、体が縮み、足腰の弱くなった方にお会いすることがありますが、そのとき、「1年後、どんなふうに過ごしていたいですか」と質

図23　呼吸法とドローイン

CamScannerでスキャン

くことがあります。

今、歩くときによろけてしまうなど不安を抱えている人の中には、「自宅とスーパーの往復はちゃんと歩きたい」など、日々の生活は、人の手を借りずに過ごせる自分でいたいと思っている方が大半です。諦めることはないと思っています。

10年後の自分、20年後の自分でもいいのですが、**肝心なのは、将来、どんな自分でありたいかを明確にすることです。**自宅とスーパーの往復はちゃんと歩きたい人なら、そのために家の中では足踏みをする、外では足の裏のアーチを壊さない靴を履き、正しい歩き方をするなどを続けるだけで、なりたい自分にどんどん近づくことができます。

「杖をつきたくない」、「寝たきりになりたくない」など、なりたくない自分を思い浮かべる人もいますが、それよりは、「杖をつきたくない」、だからこそ「今からきれいな姿勢を作って、正しい歩き方をしていこう」と理想の将来像を明確にするほうが、ヤル気も起きるし、健康に向かって歩を進めることができると思います。

実際、私が歩き方を指導したおばあさんは、今まで行かれなかった近所のお店まで自分の足で行けるようになったと涙を流して喜んでいました。

CamScannerでスキャン

体が緩み、膝が前に出てしまい歩くのが困難になってしまった人は、歩きたいのに歩けない。歩かないことが続けば、怖くなってどんどん歩かなくなって家にこもりきりになってしまうことがあります。そういう人にとって、正しい歩き方をマスターして本当に歩けた！　というのは、年を取ってもいつまでも歩けるかもしれないという大きな希望に繋がるのです。

あれも、これもしなければ！　は逆効果になるのでNG

とはいえ、「いつまでも健康でいるためには、あれも、これもしなければ！」と自分にノルマを課すようなやり方は続きませんし、お薦めしません。

本章でお伝えした、「横隔膜を引き上げて呼吸する」というのも、「何か良さそうだな」、「面白そうだな」と思えば取り入れたらいいし、「面倒だな」と思えば、ひとまず「正しい歩き方」だけを意識してもらえたらＯＫです。

あれも、これもしないとダメと思ってしまうと、それこそ〝ストレスの元凶〟にな

CamScannerでスキャン

り、緊張状態が続いてしまいます。

真面目な人ほど、「80歳、90歳になっても健康で生き生きと過ごすためには、正しい歩き方をどのぐらいの期間、どのぐらいの時間続けたらいいのですか？」と尋ねます。あるいは、「両親に歩き方を指導したいけれど、何を、どのぐらいやればいいですか」と言われることもあります。

こんなふうに考えると頑張り続けることになって疲れます。

仕事を抱えている人は、ただでさえプレッシャーがかかる中、自分の体まで見張っていなければならないのはしんどいし、仕事はとうに引退した高齢の方も、あれもこれも……と思えば億劫になるはずです。

だから、仕事をしている人は、「通勤の行き帰りの間だけでもいいので、正しい歩き方をちょっとだけ意識してみよう」と思うことから始めてみる。

高齢者なら、自分の好きなこと、楽しみを求めて活動し、そのために、必要ならば歩く。あるいは、部屋にいるときだけ、スーパーに行くときだけなど、まず限られた空間、時間の中でほんの少し「正しく、歩いてみる」。

このぐらいの感覚で歩けばいいのです。

用事もないのに「ノルマの歩数」をわざわざ課して、散歩だウォーキングだと出掛けていき、間違った歩き方を続けて緩んだ体のまま毎日動くことこそ危険です。

ただし、もしも、自分の両親に「今さら正しい歩き方なんて覚えるのは面倒くさい」と言われたら、そこだけは放棄せず、「正しい歩き方は、単に、かかとから着地していたものを、つま先側から着地すればいいだけだよ」と教えてあげてください。

そして、「正しい歩き方」を続けたら、今から10年後、70歳の人なら、自分が80歳になったとき、**今よりもずっと姿勢が改善されて、健康になっている**と伝えてください。

「70歳より80歳のほうが健康？　そんなことあり得ない」とよく言われるのですが、実際、そうなのです。

70年近く間違った歩き方を続けてきた人が、靴を見直して正しい歩き方に変えただけで、だんだんと姿勢も良くなり、足腰の痛みが和らぎ、風邪もひきにくくなり、80歳の今がいちばん健康だという状態になるのです。

70歳を過ぎてもなお、間違った靴を履き間違った歩き方を続ければ、もともと体が悲

CamScannerでスキャン

鳴を上げた状態にさらにムチ打つことになるので、80歳の声を聞く頃には、よろけたりぶつかったりして歩けなくなってしまったという残念なことが起こってしまうのです。

今までよりもはるかに元気な自分と、背骨も曲がり体のあちこちが痛い状態で歩くのすら億劫な自分。どちらがいいかは明白です。

私は、1人でも多くの方が、100歳まできれいな姿勢で、元気に自分の力で歩いてほしいと願っています。いつまでも健康でいられたら、誰かの世話にならずとも、元気で暮らせます。それは、ひいては、未病にも繋がり、超高齢化社会に向け莫大にかかる医療費を減らせることにも繋がります。

これまで述べてきたことをおさらいしますが、

つま先側から歩く。

横隔膜を引き上げて呼吸する。

この2つを意識するだけで、足の裏のアーチが活性化され、同時に、背骨が穏やかな

S字を描いた理想的な姿勢となることで、より重力に対抗できる体になります。
「つま先側から歩く」ことで、体は活動状態になり、結果、「第二の心臓」といわれているふくらはぎのポンプ機能が働くので、心肺へ血液を戻す循環機能が正常に働きます。さらに、自律神経も正常に働こうとすることから新陳代謝も良くなり、ダイエットやむくみ、冷え性にも効果が期待できます。
「横隔膜を引き上げて呼吸する」ことで、姿勢が良くなり、重力に対して真っすぐな体を築きやすくなります。これは、すなわち、骨密度を高めることに繋がり、高齢者の転倒防止はもちろんのこと、骨粗しょう症など疾病の予防にも繋がります。
だから、ぜひ、今、この瞬間から、「100歳まで元気で健康でいよう」と決意し、そのために「正しく歩く」自分になってください。

正しい歩き方Q&A

本章の最後に、正しい歩き方を続けることで効果が出る可能性のあることについて、

CamScannerでスキャン

Q&Aでまとめてみました。

Q 正しい歩き方を実践すると痩せますか？

A はい。痩せる可能性は高いです。

正しい歩き方をマスターすることで、重力に対して鉛直になり、きれいな姿勢になります。きれいな姿勢で歩くと、良好な代謝運動となり、自律神経や循環器系の働きにも影響することからダイエットやむくみ、冷え性などにも効果はあると考えられます。

Q 正しい歩き方は、免疫力の向上と関係はありますか？

A はい。大いに関係あります。

免疫力は自律神経に影響します。正しい歩き方をすると、ムダな運動筋を使うことによるストレスを回避でき、循環機能を活性化させます。これにより、自律神経の高いレ

ベルでの安定と、それに伴う免疫力の向上が期待できます。

Q 正しい歩き方によって、骨も強くなりますか？

A はい。骨密度が高まります。

正しく歩くと姿勢が改善されます。姿勢が改善されると、骨に対して真っすぐな負荷をかけることができ、これが骨密度を高めることに繋がります。骨密度が高まれば、高齢者の転倒防止や骨折の原因となる骨粗しょう症など疾病の予防にも繋がります。

Q 正しい歩き方によって、膝や腰、ふくらはぎへの負担は減りますか？

A はい。特に膝への負担は軽減します。

脚部の中でも、膝への負担は大きく軽減します。体の揺れがなくなることで腰への負担も軽減します。

図24　運動指導、歩行指導による症状別の患者数の推移

対象者：62名（症状の重複あり）
期　間：1年間
症状に対しての対応：運動指導、歩行指導　　　　A整骨院（京都市）院内調査報告

初期症状＼症状に対しての治療期間	来院時	1カ月後	3カ月後	6カ月後	12カ月後
変形性膝関節症	20名	21名	4名	3名	0名
腰痛症	35名	32名	3名	0名	0名
肩こり	16名	8名	3名	2名	2名
四十・五十肩	18名	11名	6名	2名	0名
むくみ	24名	13名	7名	2名	2名
冷え性	19名	14名	2名	3名	0名
腱鞘痛・足関節痛	8名	6名	2名	0名	0名

運動指導、歩行指導をしたところ12カ月後には患者はほぼ0に

ふくらはぎは、体に引力がかかり緩んでいた人ほど筋肉痛となって現れます。およそ1週間もすれば、疲労感も感じないくらいの安定した筋肉に変化します。

Q 「正しく歩く」を実践することで明らかな統計データなどの変化はありますか？

A はい。多くの治療院の臨床データでも証明されています。

私が歩き方を指導した多くの治療院で、実際に実施している各種の臨床デー

タがあります。一例を挙げると図24の通りです。

変形性膝関節症、腰痛症、肩こりをはじめ、何らかの症状を抱える対象者62名（症状の重複あり）に1年間、運動指導、歩行指導などを行い調査したところ、顕著に効果が出ているのがわかると思います。

また、治療院の来院者の感想として、「疲れにくくなった」、「歩くときに体が安定するようになった」、「歩くスピードが速くなった」といった声があります。

CamScannerでスキャン

第 4 章

*

「正しい歩き方」を取り戻す簡単な運動

CamScannerでスキャン

これまで述べてきた通り、私たちは、「かかとから着地して歩く」という間違った常識からの歩き方をしてきたため、足の裏のアーチがうまく機能していませんでした。そのままの状態を続けたら、次第に健康も蝕まれてしまいます。

弱っている足の裏を活性化させるためには、一刻も早く間違って履いている靴を改め、「つま先側から歩く」という正しい歩き方をしてほしいのですが、同時に、**簡単にできるちょっとした手の運動を取り入れると、より効果的です。**

「足の裏を活性化させるのに、手の運動？」

そう思う人は、多いと思います。

でも、事実、手の運動は大いに関係しています。

関係しているというより、**手と足は連動しているので、手を動かせば足も反応することになります。**

試しに、立った状態で、両肘は曲げずに真っすぐ伸ばした状態で、指を開いてパーの形にしてください。

すると、両足の指も連動しているので、開こうとします。

CamScannerでスキャン

足の裏のアーチの力が弱っている人は連動していることは感じにくいかもしれませんが、正しい歩き方をして足の裏が健康になってきたら、はっきりとわかります。
その意味では、手を動かして足も反応するかどうかは、健康のバロメーターになるとも言えますね。

ヒトは、四足歩行の動物から、二足歩行へと進化しました。
でも、動物としての〝名残〟はまだあります。
例えば、リラックスしたくてマッサージに出掛けたとします。
施術台のベッドの上にあおむけになって両手を広げて寝たとき、手のひらは、どちらを上に向けることが多いですか？
手の甲？
手のひら？
「手の甲」と答えた人は、副交感神経よりも交感神経が優位なまま施術を受けることになるので、マッサージしてもらっても、なかなかリラックスできないかもしれません。

CamScannerでスキャン

施術する先生も、体が緊張したままの人をマッサージするのはやりにくいと思います。
「手のひら」を上に向けた場合はどうでしょう?
こちらは、交感神経よりも副交感神経が優位に働くので、リラックスした状態で施術してもらうことができます。
余談ですが、不眠気味の人は、あおむけに寝るときに、「手のひら」を上に向けた状態で寝てください。たったこれだけで、すぐに眠れたという方もたくさんいます。
「手のひら」を下に向けているというのは、「戦闘態勢ですよ」というサインになり、「手のひら」を上に向けているということは、「降参していますよ(無抵抗)」というサインになります。もちろん、ベッドの上にうつぶせになったときには、逆に「手のひら」はベッドには向けずに上に向けていることがリラックスに繋がります。
これがまさに動物としての〝名残〟で、動物の四足歩行は前足2本、後ろ足2本の計4本で体全体を支えていますが、そのすべての「手のひら」側は、下に向いて上半身を支えています。これは動物が、他の動物に襲われそうになったとき、いつでも逃げられるように、あるいは、戦えるように体勢をとっているからです。

CamScannerでスキャン

ですので二足歩行に進化したヒトも同じで、地面に対して「手のひら」が下に向いていると体は緊張状態になっているわけです。そして、戦闘態勢のときは、手だけでなく、足も同じように「これから活動するぞ」とスタンバイしています。

「手のひら」と「足の裏」は、神経によって連動しています。簡単に説明するとその神経は足の裏から背中を通り、まぶたまで通っていて、姿勢を保たせたり反射運動を行っています。「手の甲」と「足の甲」も同様に神経によって連動しています。

このように、手と足は、常に連動しています。

そこで本章では、**いつでも、どこでもできる手の運動**をお伝えします。

手を動かす。たったこれだけの手頃で簡単な運動が健康に役立つので、ぜひ取り入れてみてください。

今からお伝えする3つの運動は、1日2～3回でもいいので、毎日続けることが肝心です。特に足の裏のアーチを強化することに繋がるじゃんけん運動だけでも、できれば毎日行ってみてください。

CamScannerでスキャン

【運動前の注意事項】

○手と足が連動していることを最大限に生かすには、**立った状態がベスト。**肘と膝がどちらも伸びているときが、もっとも手と足が連動している威力を発揮できるからです。肘を曲げた状態で行うと、足の連携が途絶えて効力がなくなってしまうので注意してください。

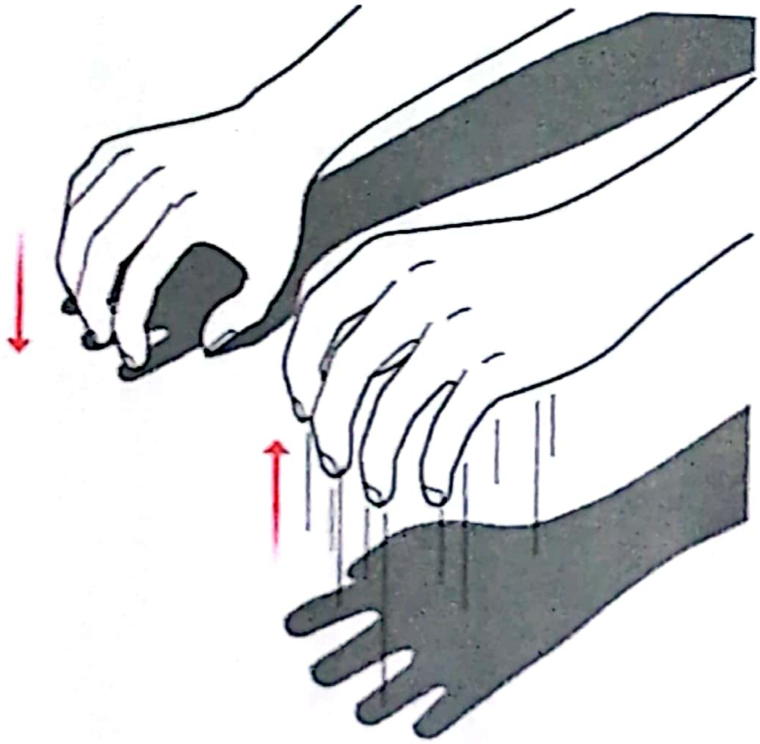
○デスクワークの合間などに**座ったまま運動するときは、足は投げ出した状態**で行ってください。膝から下が曲がってしまうと、手の連携が途絶えてしまいます。また、座っているときも、肘は伸ばした状態で行ってください。

手の運動 1

手だけで、足踏み

電車の中で立っているときなどに、両手を図25のイラストのように足踏みしている感じで動かす。

図25　手だけで、足踏み



これだけで、実際、両足で足踏みしているのと同様の効果を得られます。

すなわち、指先から足踏みする感じが、「つま先側から着地して歩く」と同じことになります。

ちなみに、部屋の中などにいて歩ける状態のときは、足踏みしながら、手の動きも加えるとより効果的です。

図26のイラストのように、両手を少し丸めた状態で足踏みします。

パソコンのキーボードをたたくとき、両手を軽く丸めると思いますが、それくらいの感覚でよいので丸めてください。しっかりとつま先側から足踏

図26　両手を丸めて足踏みをする

みしていることが実感できます。

この状態が、良い足踏みです。反対に、手をピンと真っすぐに伸ばして足踏みしてみてください。伸びきった状態のとき、足の裏もアーチが崩れベタッとなってしまうので、つま先側からの足踏みがしにくいのがわかります。

手の動きは、これほどまでに足の裏の動きと連動しているのです。

手だけで足踏みしたときに期待できる効果

- 両足で足踏みするのと同じ効果がある。
- 循環機能を補助する効果もあり。

アーチを作る運動

私たちは、間違った靴を履き続けたことにより、足の裏のアーチがうまく機能しなくなってしまいました。

それを両手の運動から復活させることができる方法があります。

やり方は、簡単です。

イラストを見ながら、次の３つの運動を順に行っていきます。

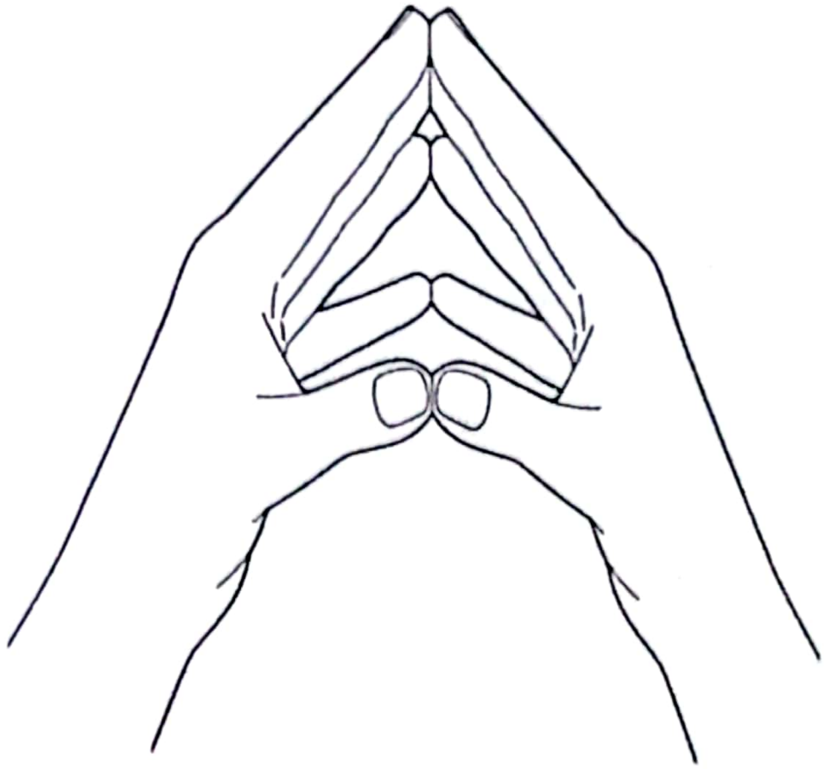
３つの運動を順番に行うと、足の裏の横アーチは活性化します。

(1) 両手の指先を合わせれば、足の裏の腱が張る！

図27のイラストのように、手のひらはくっつけずに、両手の指先を合わせてみてください。

CamScannerでスキャン

図27　両手の指先を合わせる



このとき指同士をほどよく押し付けると、それが「足の裏の腱が張った状態」になります。

ただし、指の第一関節を押し付けすぎると指が反ってしまい、立っているときや歩いているときに足の指が地面につかない、いわゆる浮き指（図28）に繋がってしまいます。あるいは、指が反るのではなく、内側に折れてしまうことがあります。これは、ハンマートゥと呼ばれる症状で、別名、つち指（図29）。指の第一関節が曲がってZ型に固まってしまった指のことです。浮き指にしても、ハンマートゥにして

CamScannerでスキャン

図28　浮き指

靴の中の状態

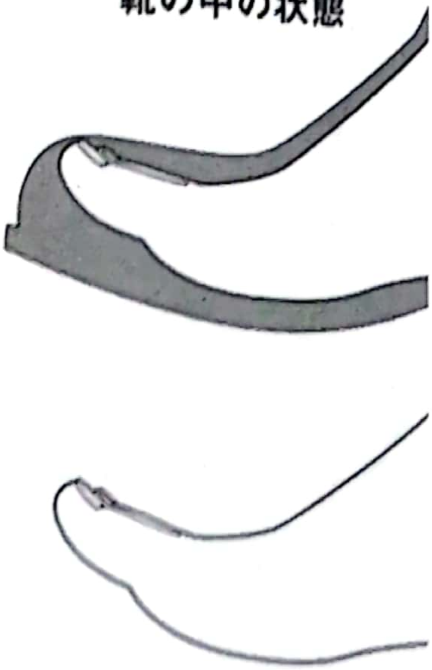


図29　ハンマートゥ（つち指）

靴の中の状態

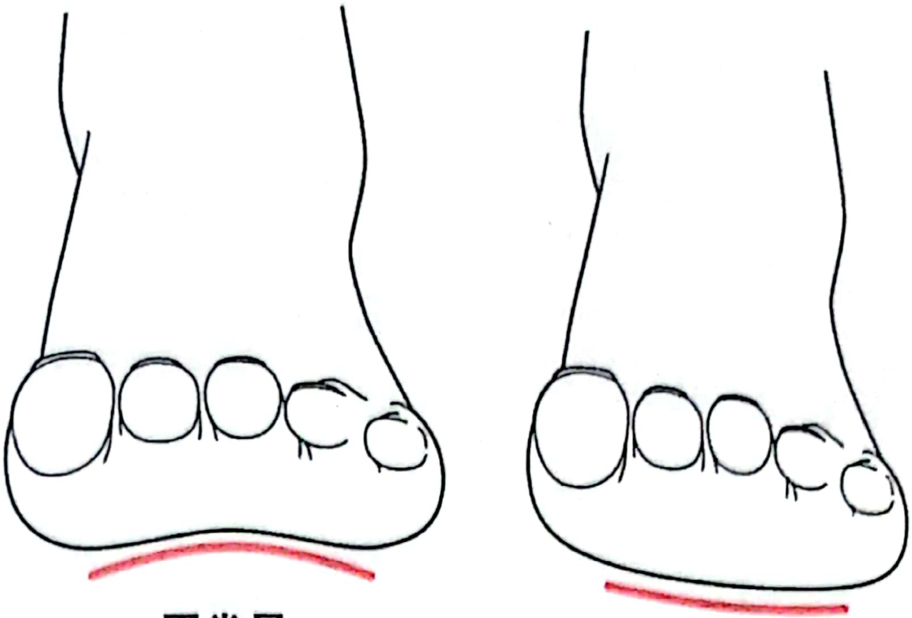
も、足の指にとって負担になるので押し付けすぎるのは避けてください。

また、手のひらをペタッとくっつけてしまうと開帳足（図30）と呼ばれる状態に。開帳足とは、足の裏の横アーチが崩れて足の指が横に広がってしまうこと。

これらを防ぐためにも、「手のひらはつけず、指先は反りすぎない程度にピンと張る」ことを意識します。

この運動を習慣化すると、胸が張り、体がしっかりと起立することが実感できるはずです。

図30　開帳足



（2）親指と小指をくっつけるように。
これだけで足の裏の横アーチができる

続いては、両手の親指と小指をくっつけようとする（図31）。

たったこれだけをしてください。

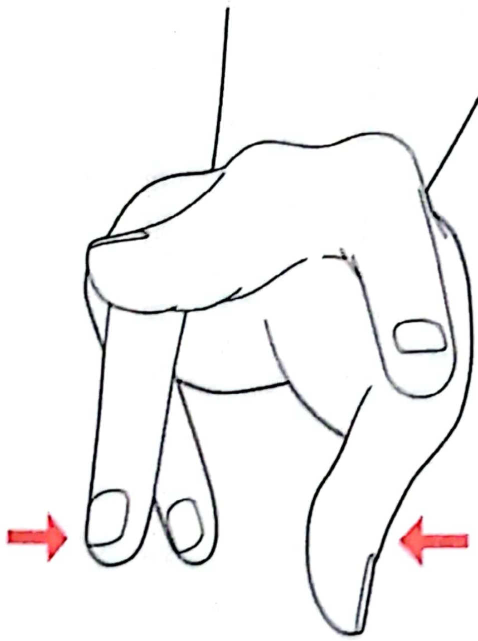
この動作は、足の裏の横アーチをしっかり作ることに繋がります。

立った状態でやってみると、手の動作なのに、足の裏の横アーチも同時に張っているのがわかると思います。

これは、横アーチを作るだけでなく、握力も高まります。

握力の強さは、心肺機能を補助する役割

図31　親指と小指をくっつけようとしてみる



も担っています。

カナダの大学が発表した研究結果によると、握力が弱まると、心肺の病気が20％増えるという結果が出ました。

要は、心肺機能は強化するに越したことはなく、親指と小指をくっつけようとするというお手軽な運動が、それに一役買っているのです。

(3) 手を内返し、外返ししてみよう

足の裏が内側に向くことを内返し、外側に向くことを外返しといいます（図32）。

内返しは、足の関節の中心から親指が近

づく動作。外返しは、親指が遠ざかる動きと考えてください。

この運動を、手を使ってやってみます（図33）。

手を伸ばした状態で、親指側を内側に返し5秒ぐらいしたら、今度は小指側を外側に返し5秒ぐらいキープします。

これをワンセットとして3回ほど行うと、足の裏の横アーチも活性化されます。

コツは、手首だけを回す感覚で行うこと。無理に回そうとすると、手首だけでなく腕の筋肉も使ってしまいますが、あくまでも手首を回して回る範囲で、内に外に返してください。

実際にやってみるとわかりますが、**内側、外側に回しただけなのに滞った血流が良くなり、体がすっきりします。**

以上で3ステップの運動は終わりです。

両手の指先を合わせて張る、親指と小指をくっつけようとしてみる、そして今お伝えした、両手の内返し、外返しを行うと、足の腱が張り、アーチも作られます。ぜひとも試してください。

CamScannerでスキャン

図32　足の内返しと外返し

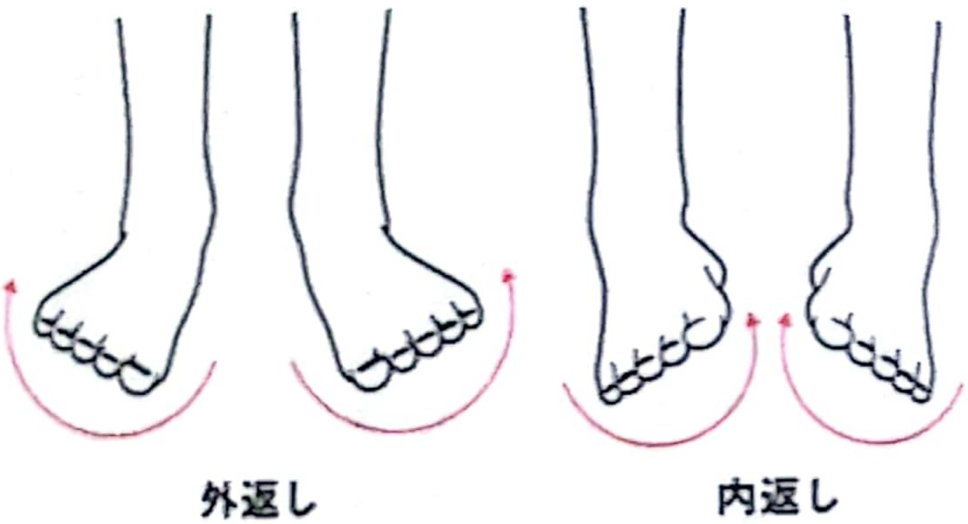
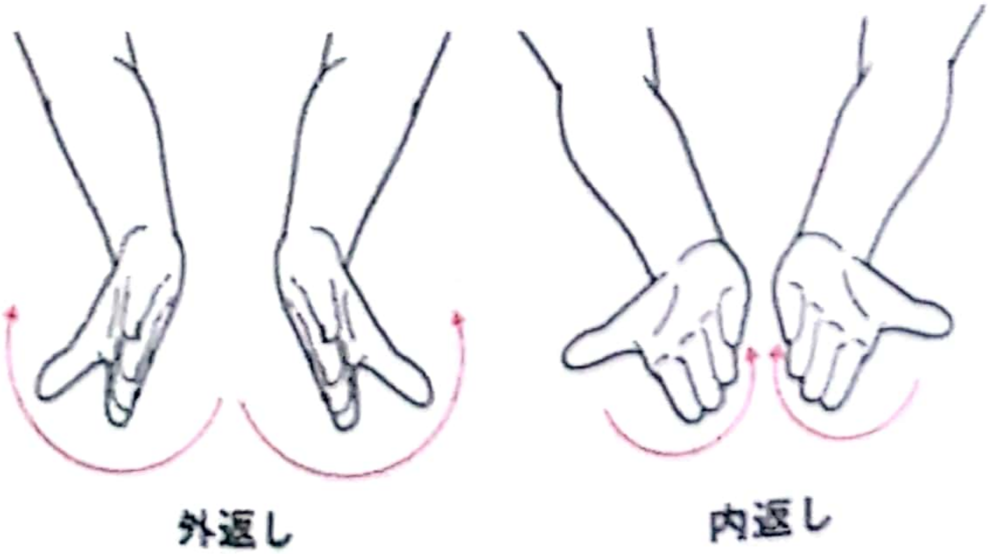


図33　手の内返しと外返し



CamScannerでスキャン

じゃんけん運動

もう一つお話をしたいのが、手軽にできるじゃんけん運動です。この運動も、足の裏のアーチを強化するのに役立ちます。

先ほどの「アーチを作る運動」か、こちらの「じゃんけん運動」か、どちらか自分に合いそうなほう、続けられそうなほうの運動を毎日、続けて行ってみてください。必ず、足の裏の横アーチができ、活性化してきます。

じゃんけんのグー、チョキ、パー。ここでは、**グー、チョキ、チョキ、パー、パーという5つの運動を行うことで、足の裏の腱の運動に直結しアーチを強化することができます。**

立った状態で両手は真っすぐ下に伸ばして、グー、チョキ、チョキ、パー、パーの順に手を動かします。

手と足が連動していることを意識して行うと、より足に対する運動指示になり、反射運動効果が高まります。

グー、チョキ、パーそれぞれのやり方と、足の裏にどのように対応しているのかについては、次から説明します。

(1)「グー」 各アーチを引き上げる、緩ませる運動

最初はグーの運動です。
手をグーの形にします。
ギュッと握る必要はありません。軽くでOKです（親指と人さし指が触れる程度）。
これだけで、すでに足はもちろん、体中の腱が反応しています。
どんな反応をしていると思いますか？

・緊張状態になっている
・リラックス状態になっている

CamScannerでスキャン

答えは、リラックス状態です。

手をグーにすると、ゲンコツになりますし、一見、力が入っているように感じますよね。でもグーにすると、指は丸めた状態になります。これが体にとって究極の無抵抗。手のストレッチとなり、〝気が緩む〟モードになっているのです。

現に、人が立った状態で両手をグーにしてもらい、ちょっと体を触ると簡単にグラつきます。でも、グーをパーの形に変えて、かつ、「手のひら」を足元に向けると、体を押してもビクともしません。

ですから、手をグーにすれば、足も同じように緩んだ状態になり歩行時には、踏み蹴り後に、足が上に持ち上がりやすくなります。図34を見てください。

これまで何度も、足の裏にある拇趾球、小趾球、踵骨の3点がアーチを作っている状態が健康だというお話をしてきましたが、**手で軽くグーにして緩めている状態は、まさにそのアーチが上に引き上げられた理想の状態になっているのです。**

このグーの運動は、足でもできます。

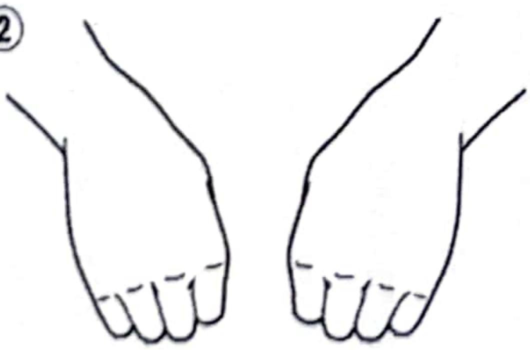
足でも5本の指をグーの形にしてみてください。

図34 「グー」 各アーチを引き上げる、緩ませる運動

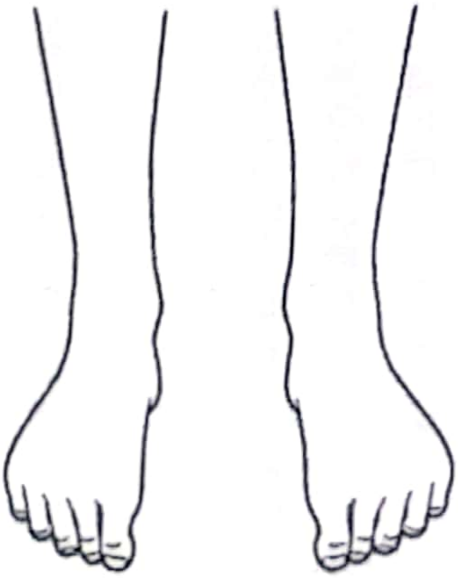
手を軽くグーの形にする(①、②)
足指を曲げて足の甲を引き上げる(③)
(膝、足首を曲げて行うと効果的です)

①

②



③



CamScannerでスキャン

手の甲が引き上がっているのがわかりますか？
これが、足の裏のアーチを強化することになります。
バスタオルやタオルを足の下に敷いて、指を曲げる力でタオルがどんどん寄せられてくることをタオルギャザーといいますが、あの感覚で指をグーの形にします。
手にせよ足にせよ、グーの形を作ることは、次のような効果も期待できます。

手や足をグーにして期待できる効果

- グーとパーを交互に行うことで、足の裏のアーチが活性化します。
- 骨盤が前傾することから発生する反り腰や反張膝（はんちょうしつ）（膝が前ではなく、後ろに曲がる症状）の改善にも効果が期待できます。
- ヒールを履き続けることで足底腱にストレスがかかっている人は、家に帰ってから手足ともにグーを作る習慣を作ると緊張状態から解放されます。

（2）「チョキ1」 親指を上に上げてチョキを作る

続いて、グー、チョキ、パーのうちチョキです。

チョキは2回行いますが、1回目は足の裏の内側のアーチに働き掛け、2回目は外側のアーチに働き掛けます。

1回目のチョキは、図35の通り、手のひらを下に向けて、親指以外の指をくっつけて伸ばした状態で、親指を上に引き上げます。親指は、指の腹を上に向けるように外側にひねるのがポイントです。

このチョキの運動は、足も行うとより効果的です。

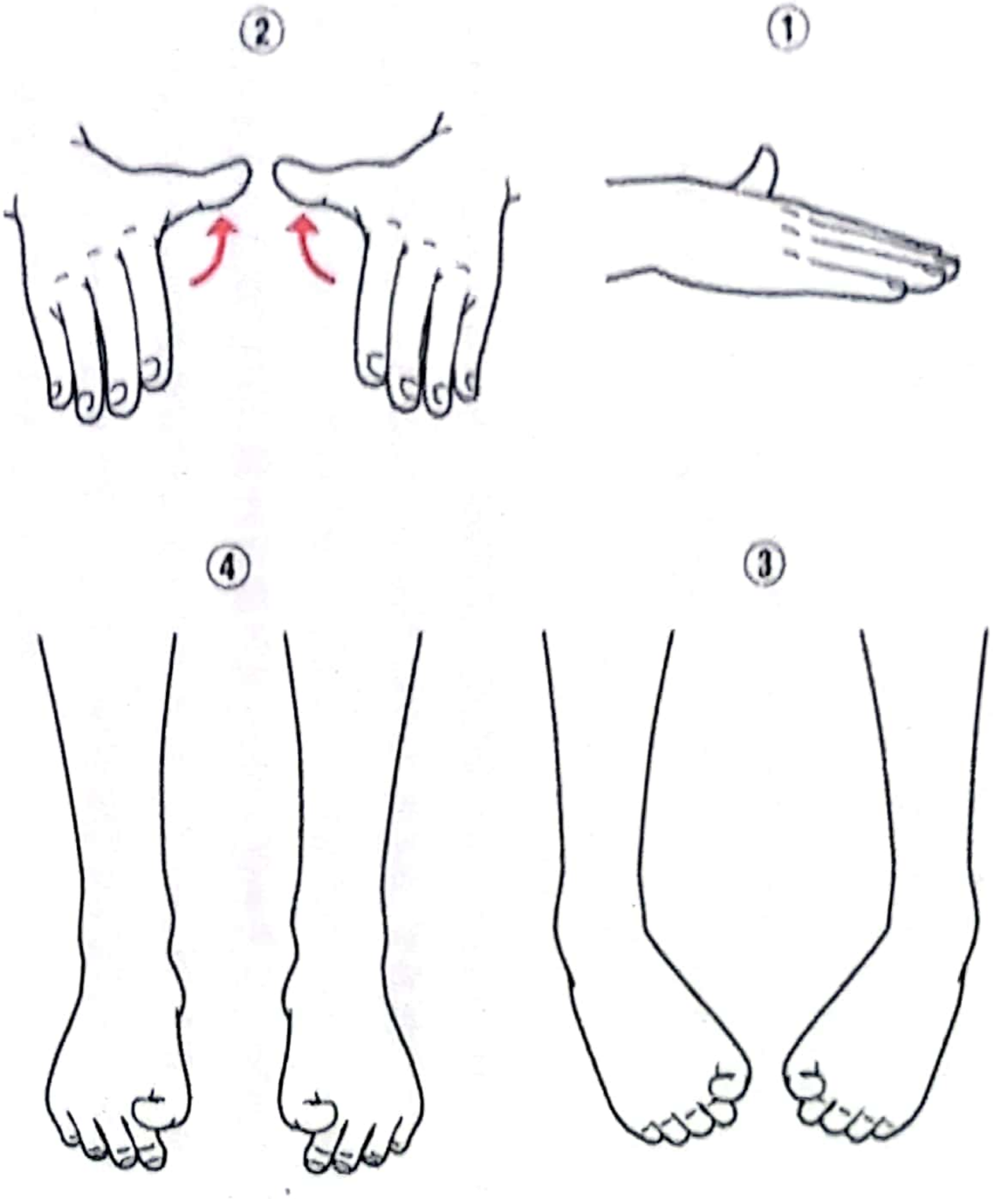
足でも、手と同じように、親指を上に上げ、指の腹を上に向けるようにしてみてください。

親指を上に上げることで、なぜ、足の裏の内側のアーチが活性化するのでしょうか。

この運動は、内側のアーチを持ち上げると同時に、拇趾球側にかかった重さを足の外

図35 「チョキ1」 親指を上に上げてチョキを作る

手の親指を上に引き上げる(①)
親指は指の腹を上に向けるように外側にひねる(②)
足の親指を上に上げて、小指側を下げる(③、④)
(両つめ先を内側に向けて足首を伸ばすとさらに有効です)



CamScannerでスキャン

側、小趾球側に押し返す役割があり、3支点の中の小趾球側の支点保持力を高める運動にもなります。手にせよ足にせよ、親指を上げてチョキの形を作ることは、次のような効果も期待できます。

手や足をチョキ（親指を上げる）にして期待できる効果

- 足の裏のアーチの中で小趾球側の支点の保持力を高めることができ、これは、内股歩行、X脚、外反母趾の改善に効果が期待できます。
- 骨盤が前傾気味の人が行うと改善が見込めます。同時に、骨盤の前傾姿勢から発生する反り腰や反張膝の改善にも効果が期待できます。
- 反り腰から発生する顎関節症の人にも好影響を及ぼします。

（3）「チョキ2」 親指を下に下げてチョキを作る

2回目のチョキは、外側のアーチに働き掛けます。

図36の通り、手のひらを下に向けて、親指以外の指をくっつけて伸ばした状態で、親指を下げます。親指を下に向け、手のひらが外側を向くように腕を内側に絞る感覚で行います。親指を下げることで、小指側を引き上げるのが目的です。

このチョキの運動は、足も一緒に行うとより効果的です。

足でも、手と同じように、親指を下げてみてください。

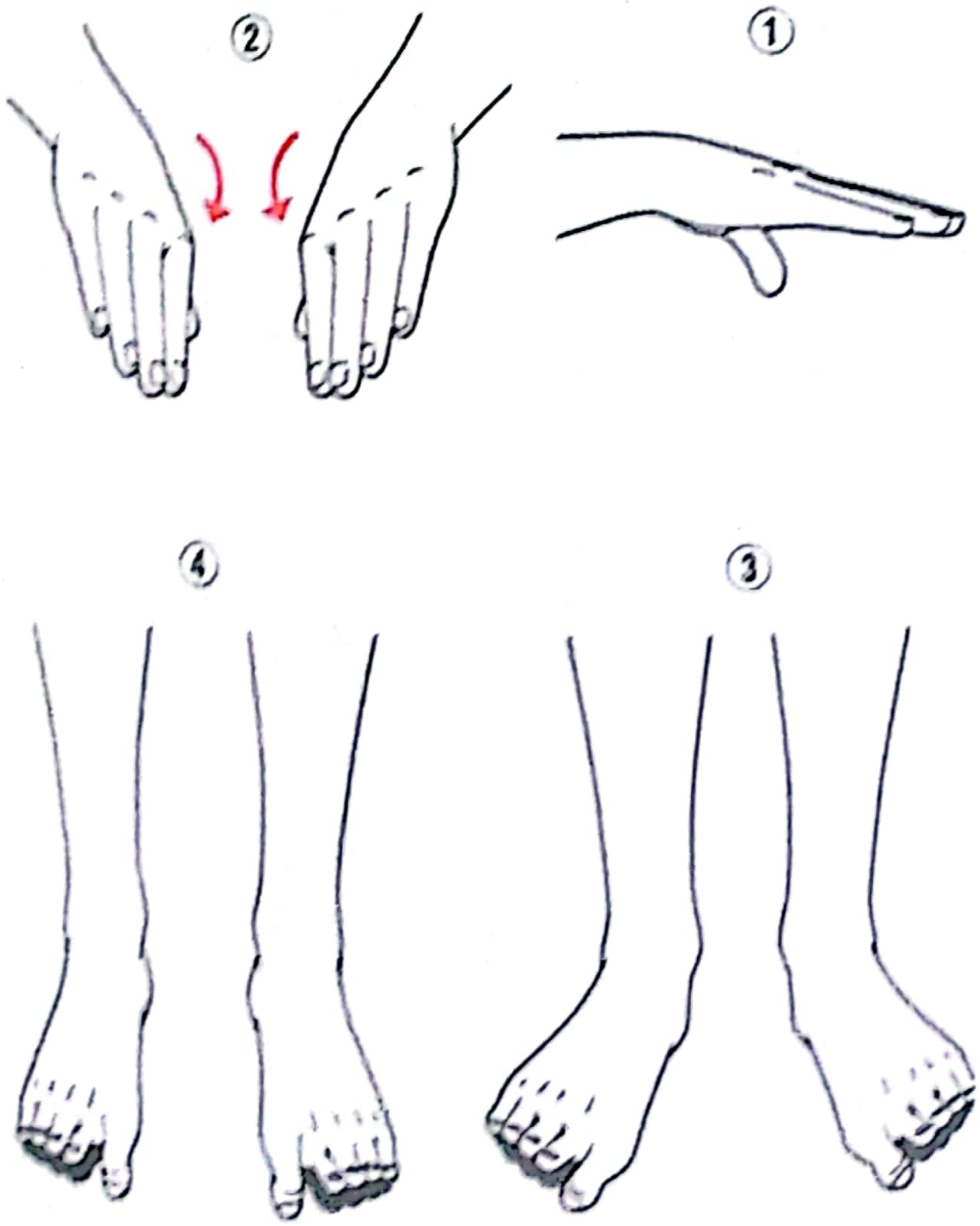
親指を下げることで、なぜ足の裏の外側のアーチが活性化するのでしょうか。

この運動は、内側のアーチを下げることによる逆足への重心移動や拇趾球支点保持の押し運動を高めることができます。

手にせよ足にせよ、親指を下げてチョキの形を作ることは、次のような効果も期待できます。

図36 「チョキ2」 親指を下に下げてチョキを作る

手の親指を下げる(①)
腕を内側に絞るように行う(②)
足の親指を下に下げて、小指側を引き上げる(③、④)
(両つめ先を外に開き、足首を曲げるとさらに有効です)



手や足をチョキ（親指を下げる）にして期待できる効果

- 足の裏のアーチの中で拇趾球側の支点の保持力を高めることができ、これは、O脚、外股歩行、内反小趾の改善に効果が期待できます。
- 骨盤が後傾気味の人が行うと改善が見込めます。そこから発生する猫背、腰痛、変形性膝関節症、ストレートネックの改善にも効果が期待できます。

（4）「パー1」 手の甲の方向に反らせる背屈のパー

続いて、じゃんけん運動のうち、パーです。

パーも、チョキと同様に2つのやり方があります。

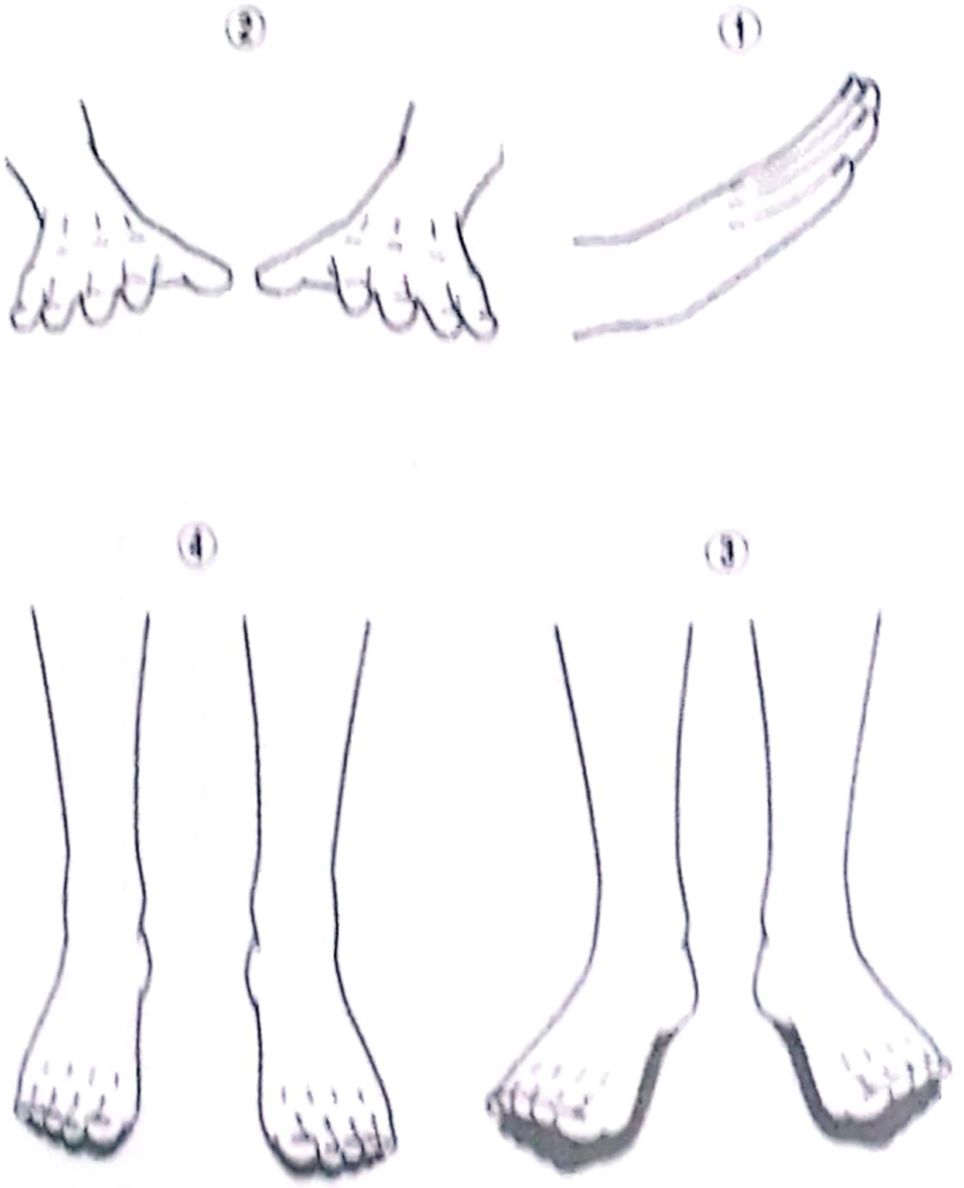
1つ目は、背屈のパーです。

背屈とは、図37の通り、手の5本指すべてを手の甲側に反らせる運動です。

CamScannerでスキャン

図37 「パー1」 手の甲の方向に反らせる背屈のパー

手の指をすべて甲側に反る（①、②）
足の指をすべて引き上げて、足裏を張る（③、④）
（かかと荷重で行うとさらに有効です）



CamScannerでスキャン

このパーの運動も、足も一緒に行うとより効果的です。
足の場合、5本の指を引き上げるとき、かかとへ荷重する感覚でやってみてください。
これは、**足の裏全体を張ることに繋がると同時に、後方へのバランス保持に繋がり、かつ、骨盤の位置を前に移動させるすねの筋肉（前脛骨筋）を活性化させることができます。**背屈のパーを作ることは、次のような効果も期待できます。

手や足をパー（背屈）にして期待できる効果

- 後方へのバランス保持の役割があるので、転倒防止に繋がります。
- すねの筋肉（前脛骨筋）を活性化してくれるので、骨盤後傾の改善に効果が期待できます。
- Z型に固まった足の指のことを、ハンマートゥ（つち指）といいますが、その改善にも役立ちます。

CamScannerでスキャン

(5)「バー2」ピアノを弾くような底屈のバー

じゃんけん運動のうち、2つめのバーがこれです。

これは、底屈という手の形です。

図38の通り、手を下に向けた位置で5本の指をすべて開き、前に押し出すようにします。

このとき、親指と小指を寄せると、足の裏の横アーチの反応を高めることができます。

底屈のバーの運動は、前にかかった重心を戻したり、骨盤を後ろに戻す役割があり、足首を伸ばしているのと同じ効果が得られます。

足も行なうとより効果的です。

足の5本の指を開き、前に押し出すようにしてください。

底屈のバーを作ることは、次のような効果も期待できます。

CamScannerでスキャン

図32 「パー2」 ピアノを弾くような手足のパー

手を下に向け5本の指をすべて開き、前に押し出す(①)
親指と小指を寄せる(②)
足の指をすべて開き前に向けて押すように足の甲を伸ばす(③、④)
(つま先立ちになるとさらに有効です)

●足の裏のアーチを強化するので、踵が緩んで前に抜けてしまっている場合に有効です。また、前方への転倒予防にもなります。

●骨盤が前に移動して猫背が強くなった人に効果が期待できます。

●足踏は、ふくらはぎの筋肉群を活用することで運動を起こします。そのため、足裏を起点に体の後ろ側の張りが生まれるので姿勢が良くなる効果も期待できます。

●その他、開帳足、浮き指、変形性膝関節症、タコにも効果が期待できます。

スロースクワットできれいな姿勢に！

スロースクワットは、じゃんけん運動のように足の裏に直接働き掛けるわけではありませんが、**良い姿勢を早く築く**ためにお薦めの運動です。

第3章で述べた通り、足の裏のアーチを強化して正しい歩き方をすることが健康づくりに欠かせませんが、同時に、**正しい姿勢を意識すると、自律神経の働きが正常になり、全身の血行も良くなります。**姿勢の良しあしは日々の健康づくりに大きな影響を与えるのです。その意味でこのスロースクワットは良い姿勢になるための関節の使い方ができるようになります。

スクワットと聞いたら思い浮かべるのは、直立して両手を伸ばした状態から腰を落としてしゃがむ、再び直立してしゃがむという動作を繰り返す、あのハードなスクワットではないでしょうか。

ここで紹介するスクワットは、もっと簡単で単純。高齢者でも無理なくできます。

やり方は、図39の通りです。

図39のように肘を軽く曲げた状態で、手のひらは自然に足元に向けます。この状態で腕の後ろ回しを行います。もちろん、腕回しだけでも効果はあるのですが、ゆっくりとした腕の回転に合わせて、ゆっくりと少しだけ腰を落として、ゆっくりと足首を伸ばしながら押し戻す軽いスクワットを加えると効果は倍増です。

ゆっくりと回して、戻す。ゆっくりと回して、戻す。

たったこれを繰り返すだけで、体を伸ばす筋肉を使うことになるので、姿勢改善の役割を果たすのです。

ちなみに、何か床にモノを落として拾うときは、前かがみになって拾う人が多いかもしれませんが、肩の後ろ回しをする要領で後ろから拾ったほうが体を壊しません。

CamScannerでスキャン

図39　スロースクワットの手順

CamScannerでスキャン

スロースクワットの効果

●姿勢が安定して、動作にムダがなくなります。
●ゆっくりした運動でも、足腰が強くなります。

第 5 章

正しく歩くための「正しい靴の選び方」

CamScannerでスキャン

私たちの健康の要になる足の裏のアーチですが、残念ながら現代人は、うまく機能していません。
その理由は、これまで述べてきた通り「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方をしてきたから。もう一つ、実は元凶となっているのが、**間違った靴を履いてきた**からです。
部屋の中で素足で足踏みをしたら、必ず人間はつま先側から着地した歩き方になります。でも、ひとたび靴を履いて歩いたとき、意識して「つま先側から着地」して歩いても「かかとから着地」になってしまうとしたら、**「100%、靴のせい」**と言い切れます。
本章では、間違った靴がどんなもので、ならば、どのような靴を選べばいいのかについてお伝えしていきます。

靴が人間を壊している!?

間違った靴とは?

簡潔に表現するなら、**「足の裏のアーチを固定してしまう靴」**です。

足の裏は、母趾球、小趾球、踵骨の3点がアーチを形成し、それがバネのように上下に動くことが、姿勢を保つことに繋がり、体内の循環が良くなることに繋がります。

それが機能しない。制御不能になるわけですが、残念ながら、今、出回っているほとんどの靴が足の裏のアーチをダメにする。間違っている靴と言っていいと思います。

「安い靴がダメなのはわかる。でも、10万円、20万円する高級なブランド靴なら大丈夫でしょう？」

いいえ。

「なら、オーダーメイドの高い靴しかダメなのか……」

いいえ。

むしろ、2980円、3980円の安い靴のほうがいいと言えるかもしれません。

高い靴はすでに「型」が出来上がっていて、かつ、その大半が足の裏のアーチが固定されてしまう靴であることが多いです。

オーダーメイドは、確かに、個人の足を採寸しますが、足に合わせてフイント型を作

るオーダーメイドほど、足の裏の機能を低下させ、「かかとから着地して歩く」現象を引き起こしているのが現実です。

草履や下駄が人間にもっとも適した履物

履物としてもっとも優れているのは、草履や下駄です。

履いてみるとわかりますが、草履や下駄は、構造上「つま先側から着地して歩く」という歩き方しかできません。しかも、着物を着て草履を履いた場合、小さい歩幅で、地面をするように歩く「すり足」になります。

まさに、これが人間が正しく歩く理想形です。昔の人は、健康面から考えても理にかなった歩き方をしていたのです。

靴がその形を大きく変えたのは、環境の変化に合わせたことが一因です。

見渡す限りの畑、土から、アスファルトやコンクリートに変わると、それに合わせて靴も、底面（アウトソール）の耐久性や、歩くときに生じる振動吸収に対応できる素材

が求められるようになりました。
また、製造コストの問題から、インジェクション製法と呼ばれる製造方法が主流になりました。
インジェクション製法とは、加熱して溶かした材料を金型に流し込んで成形品を作ること。
効率の良い製造方法ですが、その結果、足と靴を固定させる、すなわち、足の裏のアーチが機能しないような、人間本来の足の動きを妨げた靴が誕生し、それが大量生産されたのです。
その後、〝改悪〟はさらに続きます。
例えば、かかとの衝撃吸収を抑えるというたい文句で作られた、かかとを保護するヒールカップ構造や、あるいは、足の甲の部分の上からの押さえを強くした構造の靴などが登場します。図40は、実際にフィット感をうたい文句にした靴です。
要は、ホールド感を高める靴を開発、販売したのです。

図40　実際にフィット感をうたい文句にした靴

「ホールド感」と言うと聞こえは良いですが、何のことはない、ギブス状態になることを意味します。

足の裏全体を固定させ、動けないようにしたからです。紐靴の場合、紐を固く締めれば、さらに足が固定されてしまいます。

このように、いつしか靴と足の一体感は追求され、それが足りない靴については、「アーチフィット構造」と名付けたインソールを開発し、靴に敷くことでフィット感を高めていきました。インソールを敷くことで、足の裏をがっちり固定させようとしたのです。

わかりますか？

靴の〝進化〟の歴史は、わざわざ足の裏のアーチが機能しなくなるような靴が作られてきた歴史に他なりません。〝進化〟するごとに、ますます、足の裏のアーチは潰される構造になった。**〝進化〟ではなく〝超退化〟したのです。**人間の健康を支える重要な機能を壊してしまったのです。

こんな靴が大量に出回ると、「かかとから着地して歩く」ことしかできません。すると、正しい歩き方である「つま先側から着地して歩く」ができないため、踏み蹴り動作は弱くなってしまいます。

踏み蹴り動作が弱くなったら、今度は、どうしたか。

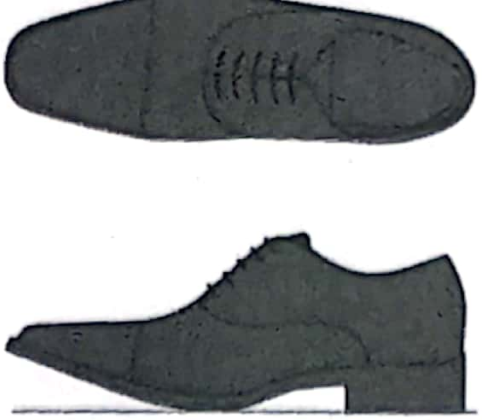
さらに〝退化〟した商品が登場します。

図41のように、靴底のつま先部分が跳ね上がる靴が出回ったのです。

踏み蹴りが弱くなったから、つま先が上に向いている靴を開発したわけです。

CamScannerでスキャン

図41　靴底のつま先部分が跳ね上がる靴



この構造は、靴底に丸みのある靴です。

足の指先が適切に使えなくなるため、当然ながらこれまでよりもさらに足部の運動を阻害し、それどころか、**足の指が地面にきちんと着いていない「浮き指」と呼ばれる症状を急増させた原因の一つともいわれています。また、前側への転倒の危険性も引き起こします。**

本来、足の裏のアーチが機能することで、つま先側からの着地による歩行ができるようになり、それは100歳まで元気で歩く原動力になります。

しかし、これが誤った靴、誤った歩き方が広まり、ついには浮き指も増加させるような靴が出回ったことで、私たちの健康はますます脅かされているといっていいです。

体のバランスを取ってくれるはずの足の指は地面に着かず、結果、骨盤が後ろに傾い

た姿勢になったり、猫背なども引き起こしています。

これまでも要所で述べてきましたが、足の裏のアーチが活性化しているからこそ、そこを起点に姿勢も保たれますが、それが壊れてしまえば、体は歪み、歩いているときに転倒するなど負の連鎖がいつまでも続いてしまいます。

しかも、スポーツメーカーや医者までもが「かかとから着地して歩く」だけでなく、「大股で歩く」ことを推奨しています。「かかとから着地して歩く」だけでも、体は緩み、緩んだ状態のまま足を前に出すという体にとって負担がかかることを強いているのに、さらに大股で歩かなければならないとなれば、かかと、膝、腰への負担は計り知れません。

かかとへの衝撃が強くなり、膝の関節を緩めながら前に移動することになりますから、**変形性膝関節症や腰痛に直結し、体の歪みもひどくなります。**もともと左右どちらかに傾いている背骨が、より曲がってしまう可能性が高くなるのです。

靴の構造による健康上の弊害は甚大です。

誤った構造の靴は、人間の本来の素足の機能である、姿勢保持機能、循環促進機能、

CamScannerでスキャン

運動機能を低下させたのです。悪い靴を履いて、間違った歩き方を続ければ、健康が損なわれるのは当たり前です。

しかし私たちは、靴が健康を害しているとは気付きません。

靴のメーカーも、靴が健康を害しているとは気付いていないか、うすうす気付いていても、今さら「かかとから着地して歩く」が誤った認識だとは認められないと思います。社会に与える影響が大きいし、これまで作った金型や工場の製造工程を変更するには莫大な経費がかかりすぎます。

気付いた人から、靴を変える。
たったそれだけで、今日から変わる！

間違った靴を履いていた。間違った歩き方をしていた。

そこに気付いた人は、今日から健康になるチャンスです。

なぜなら、靴に関して、正しい歩き方に関しては「今さら、遅い」はないからです。

図42　毎日履く靴が、健康を害す？

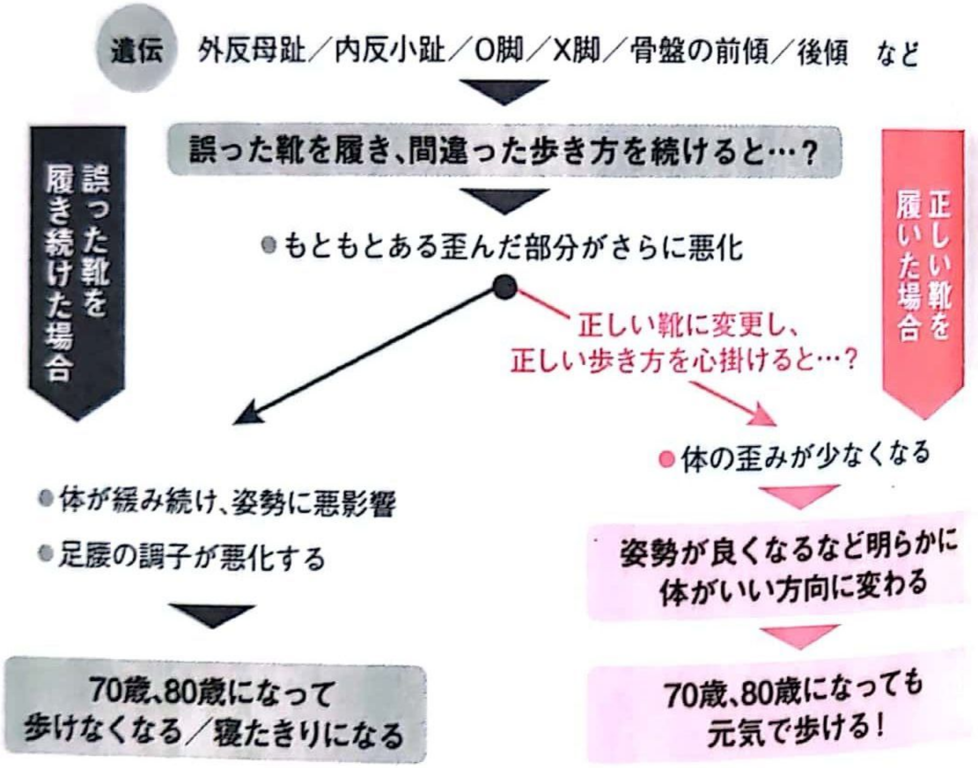


図42にあるように、私たちの骨格は遺伝です。外反母趾の人は外反母趾の骨格を持って生まれてきます。

その後、これまで述べてきたような間違った靴を履き続け、「かかとから着地して歩く」という間違った歩き方を何十年も続けてしまうと、歪んでいる骨格はさらに歪み、体も緩み、姿勢は悪くなり……と、いわゆる「足腰の曲がったおばあさん」になってしまう可能性は高くなります。

多くの人が、「80歳にもなれば、足腰曲がるのは仕方がないよね」で片付けてしまいますが、それはまったく違

います。

ある時点まで誤った靴を履き、間違った歩き方を続けてきた人でも、気付いた時点で今使用している靴が正しい歩き方のできる靴か確認してみてください。買い替えをしたり使用方法を変えることで、歩きやすさが増します。そして、姿勢は良くなり、健康も回復するのです。

この数年、和装ブームがあり、着物の良さ、カッコ良さを再認識した人が普段から着物＋草履で生活しているというニュースがありました。

そういう人は、たまたまとはいえ、100％姿勢が良くなり、「洋服のときよりも、なぜか体の調子がいいな」と感じているはずです。

それは先ほども述べた通り、草履は、本来の正しい歩き方しかできないような構造になっていることが要因です。

洋装の人は草履……とはいきませんが、気付いた今、自分の履いている靴を確認し、次のまとめを基に「悪い靴」かどうかチェックしてください。

CamScannerでスキャン

悪い靴であれば、新しい靴を買い直すなどして今日、明日から正しい歩き方を始めてください。これにより足の裏のアーチが機能するようになり、歪みが現れてきた体も改善され、姿勢が良くなるなど明らかに良い兆候が確認できるようになります。

悪い靴をまとめると、以下の通りです。参考にしてください。

【誤った構造の靴とは】

1　フィット感のある靴
↓靴の内底が盛り上がっていて、足との隙間をなくしてしまう靴。

2　靴底のつま先が上に上がり、靴底にも丸みがある靴
↓ローリングを求めた転がる構造が、足部の踏み蹴り運動を阻害します。

3　締め付けの強い靴
↓内底の足の幅が狭い、押さえ付けが強い靴などは、足裏の運動を阻害してしまい、姿勢保持力の低下が起きます。

4　素足感覚がまったく感じられない靴

CamScannerでスキャン

↓靴が、扁平足と同じような状態をわざわざ作ってしまいます。

↓

「足の裏のアーチが機能しない＝足底腱の働きが困難」になり、姿勢保持機能、循環促進機能、運動機能の低下を引き起こす！

【誤った構造の靴を履くことで起こる代表的な症状】

誤った構造の靴を履き続けることにより、足の裏のアーチは崩れ、「かかとから着地して」歩かざるを得なくなることによる健康への被害は甚大です。高確率で起こり得る代表的な症状をお伝えします。

○足底腱膜炎

足底腱膜（足の裏のバネの役割をしている靱帯）に炎症が起きた状態。

靴底のつま先部分が跳ね上がるような不自然な動きで歩かなければならない靴を履くと足底腱膜炎になりやすいといえます。

○変形性膝関節症

膝の関節の軟骨の質が低下し、少しずつすり減り、歩行時に膝の痛みが出現する病気。患者数は推定800万人ともいわれ、中高年の膝関節の痛みでもっとも多いとされます。大きくは、運動による障害と病気から発症するものに分けられていますが、間違った靴を履き続け、体が耐えきったことに痛みを発する可能性が高いです。

○腰痛

腰痛は、外傷や内臓疾患から来る腰痛以外に、"原因不明"とされる腰痛があります。その理由として高齢による筋力低下や過度な筋疲労などが指摘されますが、実は、間違った靴を履くことによる姿勢保持力が低下したことが大きいといえます。立ち続けられない、歩き方が崩れることで、より体が歪んでしまうのです。

正しい靴の選び方

では、正しい靴とはどんな靴でしょうか。
簡単に言えば、これまで述べた間違った靴とは真逆の靴になります。
すなわち、**足の裏のアーチがしっかりと機能してくれる靴**です。
正直、そういう靴を草履や下駄以外で探すのは難しいのが現状です。
でも、「これなら、どうにかなる」という靴はあります。その基本は、**「靴の中で、足が自由になる靴」**です。
「足を締め付ける紐靴よりローファーのほうがいいのか」など靴の形状に関する質問をいただくことがありますが、結論から言うと「特に関係ない」です。紐靴なら、紐を緩めに縛ればいいだけです。
あるいは、**「革靴よりスニーカーのほうがいいのか」という質問を受けることもあります。これは、「YESのことが多い」**です。スニーカーのほうが足の裏のアーチ部分が機能しているものが多いからです。ただし、会社員が平日にスニーカーを履くわけに

CamScannerでスキャン

はいきません。「休日は、なるべくスニーカーを履こう」ぐらいの気持ちでいればいいと思います。

靴の種類よりも大切になる靴選びの基準は、あくまでも**「靴の中で、足が自由になる靴」**です。

詳しいポイントは後述しますが、まずは、「最低限、これだけ押さえればＯＫ」というポイントをお伝えします。

今、履いている靴は足が自由に動くものかチェックし、新しく靴を買う場合は、店頭で選ぶときの参考にしてください。

また、**店頭で選ぶときは、最後、試着して必ず足踏みしてください。**

足踏みしたときに、足の指がどこにも当たらなければ及第点。その後、「つま先側から歩く」をしてみて正しく歩ける靴だったらＯＫです。

CamScannerでスキャン

(1) 自分の足のサイズより1回り大きなサイズを選ぶ

靴の中で足が「自由」に動けば、それはすなわち、足の裏のアーチも上下に動かせる可能性があることを意味します。

私のジャストサイズは「2E」というサイズですが、いつも少し大きめのサイズの靴を買って、インソールで調整しています。

市場に出回っているインソールの多くはアーチの機能を止めてしまうものですが、私が使用しているインソールは「どうにかアーチを壊さずに靴を履くことができないだろうか?」と危機感にかられて、自ら開発したものです。

靴に敷くだけで拇趾球、小趾球、踵骨の3点のアーチが活性化し始めるインソールですが、今の靴は、ご丁寧にもアーチを潰すようなインソール付きの靴が売られているので、その場合は、元のインソールを剥がして、こちらのインソールを敷くようにしています。

本書は、あくまでも、これまで常識とされてきた「正しい歩き方」に警鐘を鳴らし、

CamScannerでスキャン

少しでも"まとも"な靴を選んでもらうことで健康寿命を延ばしてほしいというのが最大の目的です。私のインソールがその手助けになることは大いにあると自負していますが、その購入を促進するのが目的ではありません。

ですから、読者の皆さんは、基本は、1回り大きめの靴を買えばOKと認識してもらえれば大丈夫です。**「2E」の人は「3E」を、「3E」の人は「4E」が目安です。**

（2）足の指も自由になるか？

足の指が自由にならない靴はNGです。

代表格は、**指先の部分が尖ったハイヒール。**そもそも足の指が窮屈になるようなデザインはよくありません。ハイヒールの場合、ヒールの高さが5㎝ぐらいまでのものであれば、骨盤が後ろに傾いている人に限ってはきれいな姿勢に見えます。その意味で一概に悪い靴とは言えないのですが、いずれにしても、つま先が尖っているものは体への悪影響があるので避けてください。

男性用の靴の場合も、**つま先部分が尖っているものはNGです。**5本の指は、曲げられるぐらいのゆとりがある靴がベストです。

このゆとりは、「つま先側から歩く」ことにも繋がります。

(3) なるべく内底が平らな靴を選ぶ

足の裏のアーチを活性化させるには、**なるべく内底（靴の内側の底）が平らな靴を選ぶこと。**これにより内底とアーチの間に隙間ができ、アーチのバネが機能するようになります。

もっとも避けたいのは、土踏まずが持ち上がっているようなアーチが潰れてしまう構造になっている靴です。

このとき、すでにお伝えした通り、**つま先部分が反り返っていない靴を選ぶ**ことも大切です。

高級な靴ほど、アーチの隙間が出ないような工夫、つま先が上がっているデザインに

CamScannerでスキャン

なっていることがあります。その意味で、底面がフラットな数千円で買える安価な靴のほうが足の自由が利く可能性が高くお薦めです。

(4) 内底の幅が狭すぎない

内底の幅が狭すぎても、巻き込まれる感覚があっても、足の裏のアーチがうまく機能しません。 履いたときに、「ぴったり」ではなく、「少し大きいな」と感じるぐらいでちょうどいいです。ただし、大きすぎるのも逆効果です。

以上が簡単な正しい靴の選び方のポイントです。

より詳細なポイントは次の通りです。参照してください。

【靴選びのポイント】

1　足長より0・5㎝から1・0㎝ぐらいの長さを足した靴（大きすぎる靴はよくあ

CamScannerでスキャン

りません）
2　足幅や足囲（親指の付け根と小指の付け根の周りの大きさ）の合った靴
3　足の指が靴に当たらない／足の指の形状に合った靴
4　靴の曲がる場所が、靴底の1／3くらいの親指の付け根と小指の付け根付近にあり、柔らかく曲がる靴
5　4の靴を曲げたときに、上側部分が極端に潰れない、指を圧迫させない靴
6　つま先から拇趾球、小趾球にかけて、靴がしっかりとした強さを持った靴
7　つま先があまり上に持ち上がっていない、靴底の平らな靴
8　足の裏が当たる部分が、平らで部分的に持ち上げられていない靴
9　土踏まずあたりにゆとりがあり、足が締め付けられていない靴
10　靴の中で足指を曲げても甲が押さえ付けられない靴
11　試し履きをしたとき、足に窮屈感がなく、拇趾球、小趾球を感じやすい靴
12　試し歩きをしたとき、かかとが浮き上がらない靴
13　その他、安定性や保温性があるか、消臭抗菌性があるか、安全性が高いか、重す

ぎないかなどもチェック

ポイントを押さえれば、どの靴屋やスポーツショップで買っても大丈夫です。

ただし、販売スタッフは「かかとから着地して歩く」が正しい歩き方だと思い、その観点からの靴を選んで薦めてきますから、セールストークには惑わされず、自分の足の裏の素足の感覚や、足踏み運動をしたときに自然に「つま先側から着地」できるようになっているかを念入りにチェックしてください。

高い靴がいい靴とは限りません。金額やファッション性よりも、靴の中での足の自由度を優先し、今日から自ら、正しい靴と正しい歩き方を実践して、100歳まで健康でいられる体作りを実践してください。

CamScannerでスキャン

Column 1

仕事中、疲れたときにできるちょっとした運動

長時間立ちっ放しで仕事をする人、机に座りひたすらパソコン作業を行う人。どちらも同じ姿勢が続けば体は疲れ、血流が悪くなりむくみや腰痛などに繋がります。

ここでは、休憩時間などちょっとした隙間時間にできる簡単な運動をご紹介します。

(1) ただ、足踏みする。それだけでも効果的——立ちっ放しで仕事をしている人

その場で、足踏みする（図43）。それだけでも、**むくんだ足がすっきりします。**

靴を脱げる状況なら、できれば脱いでつま先側からの足踏みをしてみてください。

これに加え、両手をそれぞれ少し丸めた状態にして足踏みすると、より足の裏のアーチが活性化します。

CamScannerでスキャン

図43　仕事の合間に足踏みしてみる

(2) 両手を動かして肩甲骨にアプローチ！　上半身がほぐれてラクになる
――デスクワークで仕事をしている人

デスクワークで疲れたときは、座ったままできるこの運動をお勧めします。手順を追って説明するので一緒にトライしてみてください（図44）。

1　両腕を90度に曲げて開く

両腕を90度に曲げた状態で開きます。肘は下がりすぎないようにします。

2　息を吐きながら手の甲と甲を合わせる

口から息を吐きながら、ゆっくりと両腕を胸の前に持っていきます。胸の前まで持ってきたら手の甲と甲を合わせます。6秒ぐらいで吐き切ります。

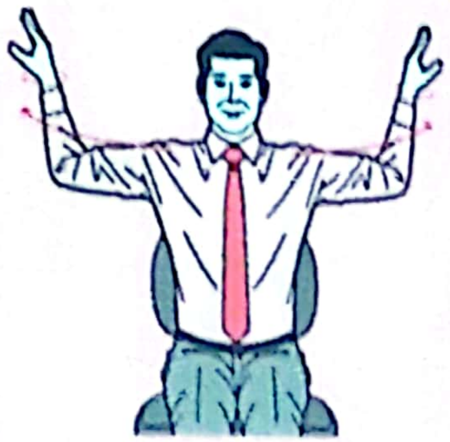
3　息を吸いながら、再び開く

手の甲と甲を合わせた状態から、今度は息を吸いながら（息を吸うときは鼻から）、再び両腕を開いていきます。開いたら、そのまま親指を外側に回していきます。4秒ぐらいで吸います。

3の状態で、**肩甲骨が寄っている状態なので肩こりなどの筋肉のこりに効果があります**が、その運動効果をさらに高めるには、1→2→3の手順で行った後に、息を吐きながらそのまま両手を上に持ち上げ、今度は息を吸いながら両手を元の位置に戻し、最後

CamScannerでスキャン

図44　座ったままできる運動



① 両腕を90度に曲げて開き、親指を外側に回す

② 息を吐きながら手の甲と甲を前で合わせる

③ 息を吸いながら両腕を開き、親指を外側に回す

④ 息を吐きながら両手を上に持ち上げる

CamScannerでスキャン

に2の状態に戻します。

(3) 両手の回転で背中スッキリ！ 猫背の改善にも役立つ
——立ち仕事、座り仕事の人、どちらの人もできる運動

図5のイラストのように両手を真っすぐに伸ばした状態で、親指を外側に向けて回します。手首を回す感覚です（外転と呼ばれる運動です）。

猫背になっているところで行うと特に有効です。

猫背になっている可能性が高いところは、手首を回したときに痛いところです。

背骨の下のほうが曲がり気味な人は下のほうで手首を回すと痛いと感じ、肩に近いところから猫背の人は、肩のあたりで両手を真っすぐに伸ばして手首を回すと痛いと感じます。「回すと、ちょっと苦しいな」と感じたところでゆっくりと回してみてください。

ただ回すだけの運動ですが、**胸が開かれるような感覚になり、息がしやすくなります。同時に、上半身は驚くほどすっきりとします。**

図45　猫背の位置で両手を回す

CamScannerでスキャン

Column 2

眠る前に、3回大きく息を吐いて。不眠症も改善できる

第4章で、不眠気味の人に対し、「寝るときに、手のひらを上に向けた状態で寝てください。たったこれだけで、すぐに眠れたという方もたくさんいます」とお伝えしましたが、それ以外にも、効果があるのが、**呼吸に意識を向けること**です。

体を緩めるほど眠れますから、早く緩められる状態にすればいいのです。そのためには、心拍数を落として体をダルンとさせるのが手っ取り早いです。

そのための呼吸法は、図46の通り。

人間は、吐くことを意識するほどリラックス状態になります。ですから、この**「吐く」に集中する**のです。

やり方は、簡単です。

鼻から息を吸って口から吐くときに、大きく口を開けた状態で吐いてください。

CamScannerでスキャン

図46　体をリラックスさせる呼吸法

やってみるとわかりますが、2~3回もやれば、大きなあくびが出るはずです。息を大きく吐くと脳が〝酸欠〟になります。この状態で、手のひらを上に向けて寝ると、スーッと眠れる人は多いと思います。

さらに、その状態で**体を「大」の字に近づけると**、より早く眠れます。「大」の字は、「完全に弛緩した形＝もっともリラックスした状態」といえるのです。

なかなか眠れないという人はぜひ、試してみてください。

CamScannerでスキャン

おわりに

スポーツメーカーで働いているとき、さまざまなスポーツ選手の運動指導を担当したのですが、そのときから、「何らかのトラブルは、すべて足の裏に起因している」と感じていました。

ふくらはぎが第二の心臓といわれ、そのポンプ運動によって循環機能を補助していることはご存知の方も多いかもしれません。これによって血行が促進されて、さまざまな疾病や自律神経の働きまで助けています。そのふくらはぎが実は、足の裏と密接に関連しているのです。だから、足の裏が適切に機能しなければ、ふくらはぎの機能も低下します。

それだけではありません。足裏にはツボが密集していることから「すべての病気の根幹は、足の裏にある」と言っていいほど重要な役割を果たすと思いました。

そこで、会社を立ち上げたのがちょうど10年前。

拇趾球、小趾球、踵骨の3点がアーチを形成し、それがバネのように上下に動くこと

CamScannerでスキャン

が姿勢を保つことに繋がり、体内の循環が良くなることに繋がる――。

本書では何度も登場した「足の裏のアーチ」の話ですが、そのバランスを取ることこそが健康に繋がると考え、BALANCE工房と名付けました。

とはいえ、これほどまでに「かかとから着地して歩く」のが正しい歩き方だという誤報が常識のようにまかり通っている中で、「それは、違う」、「正しい歩き方は、つま先側から着地して歩くことですよ」と言っても、医師や大学教授はもちろん、身近な国家資格を持つ治療院の先生すら初めはなかなか信じてもらえませんでした。

靴屋を回っても、足の裏のアーチが潰されるような余計な機能のついたものばかり店頭に並んでいます。

〝改悪〟は年々ひどくなると言ってもいいぐらいで、だからといって、足の裏の健康について正しい情報を知っている者として、引き下がるわけにもいきません。「みんな本来、もっと健康なはずだ」という思いがある中で、どんなにアウェー感があっても伝え続けることを諦めるわけにもいきません。

CamScannerでスキャン

だから開発したのが、靴の中に敷いて歩くだけで足の裏のアーチが機能するインソールでした。

もちろん自信のある商品ですし、被験者のほとんどが姿勢が良くなる、体の歪みが少なくなるなど〝結果〟もついてきました。人気通販サイト・ショップチャンネルで発売したらかなりの反響がありました。一度使ってくれた人なら、良さはわかってくれる。手応えがありました。

ところが、当たり前ですが、インソールを販売するスポーツショップなどでは、「インソール」として他社製品とひと括りにして販売しています。

お店を訪れるお客様の多くは、健康のためにインソールを買い求めるのではなく、「ちょっと大きすぎる靴を買っちゃった」からインソールでサイズを調整しようという感覚でやって来ます。

もちろん、そもそも歩くのに「正しい」だとか「間違っている」ことがあるのも知りませんから、他社のインソールは足の裏のアーチを壊すもので、私の開発したものがアーチを活性化させるという決定的な違いがあることを知る由もありません。

CamScannerでスキャン

そんなこんなで、なかなか浸透しないまま時だけが過ぎていくような状況に、もどかしさを感じたこともあります。

しかし、全国各地での講演会や健康関係の従事者に向けてのセミナーを数多く開催し続けて、足の裏の健康について説明していくうちに、草の根運動ですが、どれだけ足の裏のアーチが活性化することが大切か、つま先側から着地して歩くことがいかに普通のことか広まってきたように思います。

本来、人間は、寿命を全うするまで自分の足で元気に歩ける。

私は、この持論を絶対に覆しません。

もともと持っている足の裏のアーチをちゃんと活性化する。つま先側から着地して歩く。たったそれだけで、健康でいられる。元気でいられる。

そう思うから、これからも、１人でも多くの方にこのことを伝え続けたいと思っています。

関口正彦

監修者あとがき

関口さんと私が最初に出会ったのはカイロプラクティックのシンポジウムでした。ふと見たインソールの販売会場、そこで関口さんのインソールを体験して非常に驚いたのを覚えています。その中では絶えず誰かが会場で講演していたのですが、他の方の講演をそっちのけでずっと話を聞かせていただき、商品を仕入れることができないかその場で交渉に及んだくらいです（笑）。

何がすごいか、その内容はもちろん本書に記載されている通りですが、私はキネシオロジーを使ってこのインソールを体験してみました。キネシオロジーはカイロプラクティックから始まった技法ですが、筋反射と東洋医学の融合でもあり、医師になったときから東洋医学をやっていた私にとっては、非常になじみやすい技法でもあります。そしてインソールを使って筋反射を取ってみるとまったく出方が違うのを実感しました。

CamScannerでスキャン

より具体的には、通常腕を押すと人は腕の筋力で対抗しようとします。腕を支える形にして下に向かって体重をかけて耐えようとするわけです。これは自然な流れではありますが実はあまり力が入りません。しかしインソールを履くと何が起こるかというと、力のかかっている場所が変わってきます。腕ではなく骨盤や脊柱を中心に力が入っていることがわかるのです。これはすごいことです。

つまりこのインソールを履くとそれだけで軸ができ、自然に地面を捉える状態になる、ということであり、これは生物としての当たり前の姿に戻るということでもあります。本書でも現代の靴と現代の歩き方が病気を作っているとありますが、この考え方は私の『医学不要論』（旧三五館発刊、廣済堂新書でも発刊中）に通じます。『医学不要論』では今の西洋医学がいかに狂っていて、クスリが効かないどころか有害だと述べていますが、現代医学の問題はそれだけではないのです。

不要でインチキな病名、無駄な検査、症状に対する捉え方、あらゆる面で現代医学は崩壊していますが、そうではない健康のモデルはどこにあるかを考えたとき、『医学不要論』では先住民や野生動物に学べと説いています。彼らは感染症や外傷で死ななけれ

は非常に長寿で病気知らず。虫歯もがんも鬱病も精神障害も一切といっていいほどありません。これは生物学的には非常に重要なことですが、それが関口さんの歩き方に通じているのです。

関口さんは動物として人間としての原始的姿勢にこだわっているように私には思えます。もちろん私たちは先住民ではありませんので、すべての生活をまねすることはできません。靴を捨てることもできないでしょうし文明を捨てることもできないでしょう。しかし我われは一度常識を捨ててしまえばさまざまなことを学ぶことができます。先住民や動物としての自然、生物学から見た歩き方を道具に応用することができるのです。

もちろん道具に頼るだけではいけません。日々の食事内容、栄養学、心掛けも健康には大事なことでしょう。特に現代の食事、栄養学はめちゃくちゃで日本人の健康を破壊しています。そのあたりは拙著をお読みいただければいいと思いますが、それがあった上で歩き方がしっかりしていれば、これはまさに鬼に金棒です。これを本当の意味での予防医学と呼ぶのでしょうし、治療行為にさえなり得ます。

当クリニックは整形外科ではなく内科や心療内科・精神科部門が主なのですが、痛みの症状を訴える患者さんは結構来るのです。そして私のクリニックは世界的にも特殊で、クスリを使わないクスリをやめるためのクリニックをやっています。そこには西洋医学の病院にかかり続けたり、クスリを飲み続けても良くならない人がやって来ます。がん、難病、膠原病、精神疾患、生活習慣病、疼痛性障害など多種です。

そんなクリニックにも関口さんの商品は置いてあります。その効果はもはや述べるまでもないことです。また、当方はクスリを使わないで健康を保つための、さまざまな商品をセレクトした独自の通販ショップも展開しています。そこでも関口さんのインソールは人気商品です。こんなへんてこ通販ショップをやっていると、日本のモノ作りもまだまだ捨てたものではないのだなと感心します。そういう商品はいっぱいあって楽しいのです。

商品の話となるとどうしても商売的な話になってしまいますが、医師として思うのはお金をどこにかけるのかを考えてほしいのです。保険が利くからと病院にばかり行きますが、治らない上にそのツケは子どもや孫に借金を背負わせているのです。治るもののためにお金は出すものであり、結果が出るもののためにお金は出したほうがい

いと思います。医師としてはっきり言っておくなら、医療・医学が科学的などまっぴら大嘘です。

科学に騙されないで生物学的に、経験則的に見ることも重要です。そしてもっとも重要なのは多くの結果が出ているということではないでしょうか？　クスリを飲み続けている状況は治ったわけではありません。クスリをやめて何も飲まないで生き生きとしている状態が、治ったと言えるのです。歩き方は誰でも実践できるもの、お金も特にかかりませんし、インソールも靴を履くなら誰でも使うものにすぎません。

そういう観点でずっと人の足を見てこられた関口さんには、改めて尊敬の念を抱きます。整形外科や整体師ができないこともやってのけてしまうわけです。こういう人を推奨するのは私の仕事の一つでもありますので、監修を引き受けさせていただきました。ぜひ皆さんこれを機に歩き方を変えてみましょう。日々の歩き方が変わればきっと人生の歩き方も変わります。そして一人でも多くの方がクスリいらずの健康体になることを願っております。

Tokyo DD Clinic 院長　内海 聡

【著者】
関口正彦（せきぐち・まさひこ）
株式会社テレワン BALANCE工房 技術顧問。株式会社HBBT 代表取締役。
1955年生まれ。16年間スポーツメーカーで開発業務に従事した後、独立し10年にわたりプロスポーツ選手やスポーツ指導者へ運動指導を行う。その中で、解剖学と運動学の観点から「あらゆる病気が間違った靴と間違った歩き方により引き起こされる」ことに気付き、人間本来の歩き方である「三点バランス保持理論」を確立。1,000名以上の医師や治療家、スポーツ指導者に同理論と歩行指導を行う。
複数大学との共同研究や7,000人以上の統計データに基づく同理論を指導し、2008年には優勝から遠のいていた駒澤大学を箱根駅伝優勝に導く。また、欧州プロサッカーチームのチームドクターやコーチ、選手にも同理論を指導し、日本代表元主将の長谷部誠や乾貴士にも採用される。
同理論に基づき、独自のオーダーメイドインソールの開発、三点バランス保持能力を高めるB-TRインソール、座位での姿勢改善を行う坐骨調整シート「楽座衛門」を開発。
起きている間に無意識に姿勢を整え、無理無駄のない体を築くという考え方をベースに研究開発を行う。

■株式会社テレワン　BALANCE工房
https://b-kobo.com/

■株式会社HBBT（health body balance techno）
http://hbbt.jp/

【監修】
内海 聡（うつみ・さとる）
Tokyo DD Clinic院長。NPO法人薬害研究センター理事長。
1974年兵庫県生まれ。筑波大学医学専門学群卒業後、東京女子医科大学東洋医学研究所研究員、東京警察病院消化器内科、牛久愛和総合病院内科・漢方科勤務を経て、牛久東洋医学クリニックを開業。現在は、がんなど難病治療と断薬を主軸とした活動をしている。2016年、株式会社日本再生プロジェクト創業。日本中の良い商品を扱うことをコンセプトにネット通販「うつみんのセレクトショップ」を立ち上げる。

CamScannerでスキャン